PRÓLOGO POR GARY CHAPMAN
AUTOR DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

DE NIÑO QUEBRANTADO A HOMBRE RESTAURADO

CÓMO SANAR LAS HERIDAS DE TU NIÑEZ Y SALIR DEL CICLO VICIOSO

PATRICK MORLEY
AUTOR DE *EL HOMBRE FRENTE AL ESPEJO*

TABLA DE CONTENIDO

Cubrir
Pagina de titulo
Respaldos
Derechos de autor
Epígrafe
Dedicación
Lista de ilustraciones
Prefacio
Parte 1: Desenredando las heridas de la infancia
- 1: La Orden Fraternal de los Niños Rotos
- 2: Un niño con un agujero: notas de asesoramiento
- 3: Cómo nos hirieron nuestros padres
- 4: Entendiendo tus heridas – Parte 1
- 5: Entendiendo tus heridas (Parte 2)

Parte 2: El proceso de curación
- 6: Una descripción general de cómo puedes sanar
- 7. Amnesia emocional: cómo superar la negación y afrontar la verdad
- 8: Cómo lamentar lo que debió haber sido
- 9: Cómo encontrar descanso para el alma
- 10: Cómo perdonar a tus padres
- 11: Repensando las historias de tus padres
- 12: Cómo reconstruir tus relaciones (o establecer límites) – Parte 1
- 13: Cómo reconstruir tus relaciones (o establecer límites) – Parte 2

Parte 3: Romper el ciclo
- 14: La alegría de caminar cojeando
- 15: Reconocer las formas en que has convertido tus heridas en armas
- 16: Cambiando la trayectoria de tu matrimonio
- 17: Cómo criar a tus propios hijos
- 18: Cómo ser amigo de hombres con heridas similares

Epílogo
Expresiones de gratitud
Guía: Cómo dirigir un grupo de discusión
Acerca del autor

PRÓLOGO POR GARY CHAPMAN
AUTOR DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

DE NIÑO QUEBRANTADO A HOMBRE RESTAURADO

CÓMO SANAR LAS HERIDAS DE TU NIÑEZ Y SALIR DEL CICLO VICIOSO

PATRICK MORLEY
AUTOR DE *EL HOMBRE FRENTE AL ESPEJO*

PRÓLOGO POR GARY CHAPMAN
AUTOR DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

DE NIÑO QUEBRANTADO A HOMBRE RESTAURADO

CÓMO SANAR LAS HERIDAS DE TU NIÑEZ Y SALIR DEL CICLO VICIOSO

PATRICK MORLEY
AUTOR DE *EL HOMBRE FRENTE AL ESPEJO*

¿Tiene problemas con el dolor que le quedaron de las heridas de la infancia? Como alguien que ha trabajado con hombres durante muchos años, puedo decir con confianza que *From Broken Boy to Mended Man* es uno de los recursos más poderosos disponibles para ayudarlo a comprender lo que le sucedió y comenzar a sanar. El enfoque compasivo y las estrategias prácticas de Patrick Morley ofrecen esperanza y ayuda para romper el ciclo para usted y su familia.

DOCTOR TONY EVANS
Presidente de The Urban Alternative y pastor principal de Oak Cliff Bible Fellowship

Pat Morley sigue siendo una de las voces más sensatas y necesarias de Estados Unidos en lo que respecta al estado de la masculinidad y la hombría. En *From Broken Boy to Mended Man* , lo ha vuelto a hacer, al seguir nuestro recorrido desde el dolor de la infancia hasta convertirnos en un hombre completo y curado.

DAVID RAMSEY
Autor del bestseller del *New York Times The Total Money Makeover*

Esto no es una recomendación, es una súplica. Este libro es para ti. Debes leerlo. Patrick Morley es uno de los hombres más intencionales que he conocido. No se cepilla los dientes ni pide el desayuno sin un plan. Este libro ha sido escrito con el tipo de cuidado que esperarías de un cirujano, un piloto de combate o un autor condecorado que ha vendido millones de libros y tiene algo muy importante que decir. Es probable que no lo sepas, pero has estado esperando mucho, mucho tiempo este libro de este hombre. Tiene la oportunidad de cambiar todo lo que has pensado sobre todo, empezando por tu propia vida. Una vez más, no te estoy sugiriendo que lo leas. Te estoy *instando* a que lo hagas. Después de un par de páginas, lo entenderás y estarás de acuerdo. Gracias, Patrick. Necesitaba este libro, yo y miles de otros hombres.

ROBERT WOLGEMUTH
Autor del best-seller *Finish Line*

Patrick Morley entiende por lo que estás pasando porque él ha estado allí. Con precisión y sencillez, Patrick te ayudará a entender lo que te pasó cuando eras niño. Te guiará a través

de un proceso esperanzador para sanar tus heridas de la infancia. Y te mostrará una hoja de ruta para que puedas romper el ciclo de sufrimiento y desamparo de tu propia familia. Las páginas están repletas de ejemplos prácticos; mi favorito es cómo el abrazo de un padre y un hijo adulto cambió la trayectoria de toda una línea familiar. *De niño roto a hombre curado* te atrapará desde la primera frase y no te soltará hasta la última. Deja que te guíe hacia una nueva libertad y te redima de tu desamparo.

SEÑORITA LOTTIE K. HILLARD
Consejero cristiano profesional de Patrick Morley

Jesús nos dijo que debemos volvernos como niños pequeños, pero sin duda se refería a la mejor versión de nosotros mismos cuando éramos niños, no al niño destrozado que muchos de nosotros fuimos. Pat Morley nos muestra cómo crecer sin perder el corazón. Dios no puede sanar las heridas que no identificamos. ¡Este libro sanará viejas heridas!

MARCA BATTERSON
Autor del bestseller del *New York Times The Circle Maker*

Visita Tyndale en línea en tyndale.com .

Visite Tyndale Momentum en línea en tyndalemomentum.com .

Tyndale , el logotipo de la pluma de Tyndale, *Tyndale Momentum* y el logotipo de Tyndale Momentum son marcas comerciales registradas de Tyndale House Ministries. Tyndale Momentum es un sello editorial de no ficción de Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois.

De niño roto a hombre curado: un plan positivo para sanar las heridas de la infancia y romper el ciclo

Copyright © 2024 de Patrick Morley. Todos los derechos reservados.

Fotografía de portada de la bicicleta Copyright © Aleksei/Adobe Stock. Todos los derechos reservados.

Diseñado por Jennifer Phelps

Publicado en asociación con la agencia literaria Wolgemuth & Associates.

Las citas bíblicas se toman de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional* , ® *NVI.* ® Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc. ® Usado con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Para obtener información sobre descuentos especiales para compras al por mayor, comuníquese con Tyndale House Publishers en csresponse@tyndale.com o llame al 1-855-277-9400.

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso

Un registro de catálogo de este libro está disponible en la Biblioteca del Congreso.

Número de publicación: 978-1-4964-7986-0

Versión: 2023-12-11 15:27:19 EPUB 3.0

ROTO, *ADJETIVO*

- no funciona correctamente; fuera de servicio
- fracturado, roto, desgarrado, aplastado o astillado
- infringido o violado
- confundido o desorganizado
- interrumpido, alterado o desconectado
- debilitado en fuerza, espíritu, etc.
- Agotado o debilitado por mala salud o desgracia.
- (de una relación) separada; no intacta
- (de una familia) desunida o dividida por la ausencia prolongada o permanente de un padre, generalmente debido al divorcio o abandono
- abrumado por el dolor o la decepción

REPARADO, *VERBO*

- hacer (algo roto, desgastado, rasgado o dañado de otra manera) completo, sano o utilizable reparándolo
- para eliminar o corregir defectos o errores en
- arreglar; hacer mejor; mejorar
- progresar hacia la recuperación, como persona enferma
- (de huesos rotos) para volver a crecer juntos
- para mejorar, como las condiciones o los asuntos
- reparar (algo roto o inservible)
- mejorar o sufrir mejoras; reformar
- sanar o recuperar [1]

[1] Esta definición está adaptada de Dictionary.com , sv “broken (*adj.*)”, “mended (*v* .)”, consultado el 16 de mayo de 2023, https://www.dictionary.com/browse/broken , https://www.dictionary.com/browse/mended .

A Lottie Hillard,
la consejera compasiva que ayudó a este niño roto a procesar mi dolor para que yo pudiera sanar.

CONTENIDO

Lista de ilustraciones
Prefacio

Parte 1 : Desenredando las heridas de la infancia

1 : La Orden Fraternal de los Niños Rotos
2 : Un niño con un agujero: notas de asesoramiento
3 : Cómo nos hirieron nuestros padres
4 : Entendiendo tus heridas – Parte 1
5 : Entendiendo tus heridas – Parte 2

Parte 2 : El proceso de curación

6 : Una descripción general de cómo puedes sanar
7 : Amnesia emocional: cómo superar la negación y afrontar la verdad
8 : Cómo lamentar lo que debió haber sido
9 : Cómo encontrar descanso para tu alma
10 : Cómo perdonar a tus padres
11 : Repensando las historias de tus padres
12 : Cómo reconstruir tus relaciones (o establecer límites) — Parte 1
13 : Cómo reconstruir tus relaciones (o establecer límites) — Parte 2

Parte 3 : Romper el ciclo

14 : La alegría de caminar cojeando
15 : Reconocer las formas en que has convertido tus heridas en armas

16 : Cambiando la trayectoria de tu matrimonio
17 : Cómo criar a tus propios hijos
18 : Cómo ser amigo de hombres con heridas similares

Epílogo
Expresiones de gratitud
Guía: Cómo dirigir un grupo de discusión
Acerca del autor

LISTA DE ILUSTRACIONES

Escala de valoración del dolor FACES® de Wong-Baker
La jerarquía de necesidades de Maslow

PREFACIO

A LO LARGO DE MIS CUARENTA AÑOS de asesoramiento a hombres que han sufrido heridas en la infancia, nunca he leído un libro que me haya resultado más útil para ellos que el libro que tienes en tus manos. Es práctico, comprensible y factible, creo que porque está escrito por un hombre que ha recorrido ese camino.

La realidad es que nadie elige a sus padres y todos estamos muy influidos por quienes nos criaron. Esa influencia puede haber sido positiva o negativa. No podemos cambiar nuestra historia de infancia. Si tuviste padres cariñosos, atentos y comprensivos, la vida será mucho más fácil. Si tuviste padres que te infligieron heridas emocionales profundas, la vida será mucho más difícil. Desafortunadamente, muchos hombres que tienen heridas en la infancia vivirán para repetir el ejemplo negativo de sus padres.

Sin embargo, la buena noticia es que, si bien nuestros padres influyen en gran medida en nosotros, nuestra vida adulta no está determinada por su comportamiento. La mayoría de nosotros conocemos a hombres que tuvieron padres maravillosos, pero en lugar de seguir su ejemplo, tomaron malas decisiones que arruinaron su vida adulta. Por el contrario, también es posible que los hombres que tienen heridas profundas en la infancia Tomar decisiones sabias y llevar una vida productiva y fructífera. Una vez más, estamos influenciados por nuestros padres, pero nuestro éxito en la vida no está determinado por la conducta de nuestros padres. Dios nos ha dado la libertad de elegir nuestro propio destino.

La mayoría de los hombres que crecieron con heridas de la infancia necesitarán “ayuda externa” en su camino hacia la sanación y la salud. Patrick Morley ofrece esa ayuda en *From Broken Boy to Mended Man (De niño roto a hombre curado)* . Si lee y aplica los pasos de este libro, predigo que romperá el ciclo de las heridas de la infancia. Puede

convertirse en la persona que siempre ha querido ser. Puede tener relaciones saludables. Si elige emprender el viaje, Dios caminará con usted.

Dr. Gary Chapman
Autor de Los cinco lenguajes del amor

PARTE 1

DESENREDANDO LAS HERIDAS DE LA INFANCIA

1

LA ORDEN FRATERNAL DE LOS NIÑOS ROTOS

SOMOS MILLONES. Llevamos con nosotros restos de dolor de heridas de la infancia.
Como resultado de este dolor no procesado, actuamos de maneras que dañan nuestras relaciones. Nos ofendemos fácilmente. Somos frágiles. Arremetemos. Nos retraemos. Nos desconcierta nuestro comportamiento. Francamente, ni siquiera estamos seguros de cómo es el comportamiento normal.
Todos queremos silenciar las voces del pasado, pero el camino a seguir está envuelto en misterio. Observamos nuestras vidas y no podemos evitar preguntarnos: *¿Es esto lo mejor que podemos conseguir?* Nos aterra repetir el ciclo con nuestras propias parejas e hijos, en lugar de romperlo. Lo que realmente queremos, siempre lo hemos querido, es que nuestros padres nos quieran, crean en nosotros y estén orgullosos de nosotros. Anhelamos ser Seamos alentados, respetados y valorados. Anhelamos su aprobación y afirmación, ser el brillo en sus ojos. Eso es lo que tú y yo necesitamos para prosperar.
Cuando un joven no recibe estas cosas de su mamá y su papá, termina siendo un niño con un agujero. Lo sé. Eso es lo que me pasó a mí.

ES PERSONAL

Cuando mi madre murió de cáncer, no sentí nada. No estaba triste. No lloré. No hubo ninguna respuesta emocional. Nada. En ese momento, tenía cincuenta y tres años. Sabiendo que algo no iba bien, pedí una cita con un terapeuta para averiguar por qué. A lo largo de ocho

sesiones, mi terapeuta me ayudó a procesar las heridas de mi padre y mi madre que nunca había podido expresar con palabras. Eso me permitió lamentar la infancia que me había perdido. Me dio poder para perdonar, sanar y hacer cambios hermosos y duraderos.

No comprender nuestras emociones es más común entre los hombres de lo que se cree. Los investigadores creen que muchos hombres estamos tan incapacitados emocionalmente que no solo nos cuesta expresar nuestros sentimientos, sino que somos emocionalmente ciegos a lo que son esos sentimientos. [1]

Tal vez también cargues con el dolor persistente y difícil de expresar con palabras de las heridas de la infancia. Tal vez tu padre o tu madre no estaban en la escena. O tal vez uno o ambos fueron negligentes y distantes, o enojados y abusivos, o egocéntricos. Tal vez simplemente no sabían nada mejor. Pero el resultado es el mismo y nunca lo has superado.

Si ese eres tú, quiero que sepas que estás en buena compañía. La mayoría de los hombres con los que te cruzarás hoy en día tuvieron padres o madres que les fallaron. De hecho, el reconocido experto en adicciones Terence Gorski escribió: “En los Estados Unidos de hoy... se estima que aproximadamente entre el 70 y el 80 por ciento proviene de familias disfuncionales”. [2]

Ocho de cada diez hombres con los que te cruzas hoy en tu barrio, lugar de trabajo, gimnasio o iglesia también crecieron en hogares disfuncionales. No estás solo. Juntos, somos la orden fraternal de los chicos desestructurados.

¿Cuál es tu punto de partida hoy? ¿Pasividad, resignación, adicción, rabia, espíritu crítico, baja autoestima, negación o falta de confianza? ¿Eres hipersensible a las críticas y te enfadas cuando te las hacen llegar? ¿Te pones de mal humor y te retraes? ¿Te sientes impulsado a ganar aceptación en el mundo porque no la conseguiste en casa? ¿Eres un triunfador, un protector de los débiles o un defensor de las causas perdidas?

Sea cual sea su punto de partida, el proceso es el mismo. La Biblia prescribe un proceso para sanar (y prevenir) las heridas de la infancia que se ha utilizado de forma constante y exitosa durante miles de años. Los psicólogos,

psiquiatras y consejeros perfeccionan o replantean el proceso, pero también es cierto que en realidad no hay nada nuevo bajo el sol. Y este proceso funciona independientemente de sus creencias sobre Dios.

AQUÍ ESTÁ EL PLAN

En *De niño roto a hombre curado* , me ofrezco a guiarte, como alguien que ya ha recorrido el camino, a través de este proceso probado por el tiempo. Puedes tomar el control de tu vida. Puedes encontrar la curación, empezando ahora. Tus heridas pueden *describirte* , pero no tienen por qué *definirte* .
Al final de este viaje, usted...

- desentraña lo que te pasó,
- Entiende cómo has sido herido,
- Observa cómo esas heridas te afectan a ti y a las personas que amas, y
- Desarrolla un plan positivo para sanar las heridas de tu infancia y liberarte de cualquier ciclo destructivo que te esté frenando.

También trabajaremos en construir una visión más compasiva de nuestros padres y veremos cómo aplicar las lecciones de una manera que nos empodere para ser mejores padres para nuestros propios hijos.
¿Por qué *compasión* ? Durante más tiempo del que debía, juzgué a mis padres sin piedad. Pero con cada década que pasa recorriendo los mismos caminos que ellos tuvieron que recorrer, me he dado cuenta de que todo es más difícil de lo que parece.
A partir del capítulo 2, cada capítulo concluye con preguntas de debate y reflexión para ayudarte a procesar y aplicar lo que estás aprendiendo. Para aprovechar al máximo este libro, te animo a formar un pequeño grupo de hombres o parejas para debatir estas preguntas juntos. Un grupo pequeño te dará la oportunidad de escuchar y ser escuchado, de comprender y ser comprendido. A lo largo de varias décadas de trabajo con hombres, he visto que la mayoría de los cambios significativos se producen en grupos

pequeños. (La “Guía: Cómo dirigir un grupo de debate” en la parte final del libro tiene todo lo que necesitas para empezar). ¿Quiénes son las personas con ¿Con quién te gustaría compartir tus pensamientos y sentimientos mientras lees este libro?

Hoy no estoy enojado. No les voy a contar los desvaríos de un adolescente enojado que se convirtió en un hombre enojado que nunca procesó significativamente su dolor. Al pasar por el proceso descrito en este libro, aprendí a superar mi ira. Usted también puede hacerlo.

Cuando nos quedamos estancados en la ira hacia nuestros padres, es sólo un pequeño paso más empezar a culparlos por todos nuestros errores y defectos. Pero lo más importante es que la ira desvía la atención de los verdaderos problemas que necesitan sanación. Sabía que la sanación era lo que necesitaba en última instancia, y eso es lo que tú también necesitas.

Con esto en mente, permítanme contarles por qué yo también soy parte de esta orden fraternal de chicos rotos.

MI HISTORIA: LAS NOTAS DE CLIFFS

Durante seis años estuve debatiendo si escribir este libro o no. Por un lado, los hombres como yo que crecimos en familias rotas o disfuncionales necesitamos ayuda. Yo he recibido esa ayuda, ha marcado la diferencia y, como ayudar a los hombres es mi vocación, me siento obligado a transmitirla.

Por otro lado, no quería echar por tierra a mis padres. Los amaba y, sinceramente, creo que ellos me amaban a mí y a mis tres hermanos menores. Todos los padres cometen errores, pero creo que ellos lo hicieron por ignorancia, no por malicia. Nunca recibieron formación ni disciplina sobre cómo ser padres, ni se les dio el ejemplo. Por eso, en todo caso, quiero honrarlos por hacer lo mejor que pudieron. Dicho esto, el daño que me hicieron fue el mismo que si hubieran… Mis acciones, o la falta de ellas, habían sido intencionales: crecí como un huérfano práctico. Nuestro hogar era disfuncional.

De niño, siempre me sentí solo. No recuerdo que alguien me dijera que creía en mí, que me amaba o que estaba

orgulloso de mí. Ni siquiera recuerdo que me abrazaran. No recuerdo que nadie me dijera que mi vida tenía un sentido, que había sido creada con un propósito o que podía hacer algo para cambiar el mundo. No recuerdo que nadie me hablara de conocer a Dios, de ir a la universidad o de elegir una carrera.

No soy tan ingenuo como para decir con certeza que nada de esto sucedió, pero no tengo ningún recuerdo de ello. Sin embargo, incluso si sucedieron , el hecho de que no pueda recordarlo es significativo en sí mismo.

Al final, los cuatro nos descarrilamos. Dejé la escuela secundaria a mitad de mi último año y me uní al ejército. Mi siguiente hermano, Robert, siguió mis pasos. Más tarde murió de una sobredosis de heroína. Mis otros dos hermanos han tenido que afrontar más de lo que les correspondía en problemas.

Una vez que me fui de casa, me desentendí de mis padres y no volví a mirar atrás. Si no hubiera sido por la influencia de mi esposa, probablemente no habría tenido ningún contacto con ellos. La mejor palabra para describir nuestra relación era *distanciamiento* . Todo ese panorama empezó a cambiar cuando tenía poco más de treinta años, el comienzo de un viaje que me ha llevado a compartir mi historia con ustedes.

El riesgo de contar *cualquier* historia es que tendemos a convertirnos en héroes (o víctimas) y a la otra parte en villanos. Esto es especialmente cierto cuando empezamos a hablar de nuestros padres y madres.

La tendencia, por supuesto, es darnos el beneficio de La duda mientras mantenemos a nuestros padres bajo un estándar más alto. Pero me comprometo a darles a mis padres el mismo respeto y beneficio de la duda que quisiera de ellos si escribieran sobre mí. Me guío por las Escrituras que dicen: “Haced todo con amor” (1 Corintios 16:14) y “Honra a tu padre y a tu madre” (Éxodo 20:12). Quiero escribir sobre mis padres con la misma gracia y respeto que espero que mis hijos me den.

Aunque mi madre y mi padre ya no están vivos, creo que aprobarían totalmente este relato. Me he imaginado a los tres en una habitación, repasando el manuscrito una y otra vez, hasta que cada uno pudiera decir: “Sí, eso es todo, así

es como realmente ocurrió. Y esa es una historia que puede ayudar a otros a beneficiarse de nuestros errores".

No le escribo como médico, sino como hermano mayor en la orden fraternal de los niños que han sufrido.

Espero que lo que estas páginas despierten en ti también lo compartas abiertamente con otra persona, ya sea tu cónyuge o pareja, tu mejor amigo, un grupo pequeño o, dependiendo de lo profundas que sean las heridas, un consejero. Esto se debe a que la mayoría de los cambios significativos se producen en el contexto de las relaciones.

Ahora déjame contarte sobre mis sesiones de asesoramiento. ¡Fue una revelación!

[1] Terrence Real, *No quiero hablar de ello: Superar el legado secreto de la depresión masculina* (Nueva York: Fireside, 1998), 146.

[2] Terence T. Gorski, *Entender bien el amor: aprender a elegir una intimidad saludable* (Nueva York: Touchstone, 2012), 29.

2

UN NIÑO CON UN AGUJERO: NOTAS DESDE LA ORIENTACIÓN

CUANDO MI CONSEJERA ME PREGUNTÓ CÓMO PODRÍA AYUDARME, respondí: "Es bastante simple. Mi madre murió hace unos meses. No he tenido ninguna reacción emocional y me gustaría saber por qué".

Invertí veinte minutos en defender el honor de mis padres, señalando que ningún padre es perfecto. Entonces, mi terapeuta empezó a indagar más allá de la superficie. Por primera vez en mi vida, le hablé con sinceridad sobre mi infancia a alguien que no era mi esposa.

Confesé que no recordaba que mis padres me hicieran preguntas para averiguar qué se agitaba en mi interior. Nada sobre esperanzas, sueños o deseos. Nada sobre lo que quería hacer con mi vida. No digo que eso nunca haya sucedido, solo que no podía recordarlo (y todavía no puedo). Éramos una familia no verbal.

Sin ninguna guía, me convertí en una adolescente cada vez más descontrolada. Me escapé de casa después del décimo grado, conseguí un trabajo y alquilé una habitación. Todos los días, para cenar, comía un sándwich de queso a la parrilla en la bolera del otro lado de la calle. No tenía ningún plan y no me importaba.

La experiencia de la fuga duró dos semanas antes de que mi padre me encontrara y me dijera que él y mi madre querían que volviera a casa. ¡No lo podía creer! Sinceramente, pensé que ese puente se había quemado. Así de ingenua era. Fue una sensación maravillosa que quisieran que regresara, tan fresca hoy como el momento en que mi padre lo dijo.

Pero seguí cayendo en picada. Un año después, los agentes del condado de Orange me llevaron a casa, borracho e

incapaz de mantenerme en pie. Ese incidente fue solo la punta del iceberg.
La escuela secundaria fue un tira y afloja constante entre el deseo de encontrar un propósito y la sensación abrumadora de " *¿para qué?*". Me salté setenta y tres días en mi tercer año y luego dejé la escuela por completo a mitad de mi último año.
Mi principal recuerdo de la infancia es que me sentía sola y tenía que resolver las cosas. No tenía ni idea. Por otro lado, no sabía nada mejor: era solo una niña.
En ese momento, esperaba que mi consejera interviniera y me dijera cómo solucionarlo. En cambio, continuó haciendo preguntas. Como me guió y me dio tiempo para aclarar mis pensamientos, comencé a sentir que podía confiar en ella. Así que seguí hablando.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO REALMENTE?

Con el tiempo, pude expresar que mi mayor lucha fue no poder recordar haberme sentido profundamente amado cuando era niño.
De hecho, no recuerdo haber oído la palabra “te amo” hasta que tuve treinta y cinco años. (Explicaré la hermosa manera en que se produjo al principio del capítulo 6).
Mi segunda mayor lucha fue no sentir que mis padres estaban orgullosos de mí. La primera vez que escuché las palabras “estoy orgulloso de ti”, tenía cuarenta y siete años. (Explicaré cómo sucedió eso y el maravilloso cambio que se produjo en el capítulo 12).
Francamente, cuando era niña no tenía ninguna razón para saber que los padres debían decir palabras de amor y afirmación, así que no esperaba que lo hicieran. No sabía lo que me estaba perdiendo, porque no tenía nada con qué compararlo.
Ante la falta de amor y afirmación verbales, le dije a mi terapeuta que tampoco éramos una familia afectuosa físicamente. Por ejemplo, no recuerdo que me hayan abrazado nunca. Una vez más, no recordarlo no significa que no haya sucedido, pero aprendí que es significativo que no haya ningún recuerdo de mi infancia en el que mis padres me hayan consolado con un abrazo.

PENSAMIENTOS QUE UN NIÑO PEQUEÑO NO PUEDE MANEJAR

Un recuerdo característico de mi infancia ocurrió cuando tenía unos diez años. Me estaba poniendo el uniforme para un partido de béisbol de las ligas menores. Mis padres dijeron que querían verme jugar (al parecer, no asistían regularmente a mis partidos). Les dije que no quería que vinieran a mi partido y les supliqué que no vinieran hasta que me puse a llorar. Finalmente, cedieron y dijeron que no vendrían.
Luego enrosqué mi guante de béisbol en el manillar y lloré durante todo el trayecto en bicicleta de ocho minutos hasta el campo de las Pequeñas Ligas porque no venían.
Mi consejero preguntó: "¿Qué crees que significa esto?"
—No tengo ni idea. ¡Esperaba que pudieras decírmelo!
Luego me contó esta historia:

Un pastor tenía un hijo llamado Noé. Le dijo a su hijo que lo llevaría a pescar. El niño estaba tan emocionado que se despertó a la mañana siguiente a las 5:30 y empezó a correr por la casa para prepararse.
A eso de las 6:30 sonó el teléfono. Su padre, el pastor, contestó y dijo: "Sí, entiendo. Sí, sí, está bien. Estaré allí enseguida". Y luego colgó y se fue a una cita de emergencia.
Esa noche, durante la cena, el niño, que había estado dando saltos por la casa esa mañana, ahora estaba inclinado sobre su comida, deprimido y con aspecto triste. Su madre le dijo a su padre: "¿Te das cuenta de que olvidaste llevar a Noah a pescar esta mañana?"
El pastor se sintió mortificado. Dijo: "No puedo creer que me haya olvidado de eso, Noah. Lo siento mucho. Te lo compensaré. Iremos a pescar otro día".
El niño dijo: "Está bien, de todos modos no me gusta pescar".

Mi consejero preguntó: "¿Qué crees que está pasando ahí?"
"De nuevo, no tengo ni idea. ¡Tú eres el profesional pagado! ¡Dímelo tú!"
Ella dijo: "No, quiero que lo pienses".
Honestamente no pude entenderlo.
Explicó que, y este es el quid de la cuestión, un El niño no puede soportar la idea, no puede aceptarla, no puede vivir

con la idea de que su padre no se preocupa lo suficiente por él como para querer estar con él. Así que, en su lugar, la sustituye por la idea de que no le gusta pescar.
"En otras palabras", dijo, "no puede simplemente decir: 'Mi papá no quiere estar conmigo'. Un niño pequeño no puede soportar eso. Por eso, dice: 'No me gusta pescar'".
Entonces mi consejero me preguntó: "¿Qué crees que estaba pasando cuando les dijiste a tus padres que no vinieran al campo de béisbol?"
—Creo que estoy empezando a entenderlo —respondí.
Mi consejera pensó que a una edad muy temprana decidí que no era tan importante para mi mamá y mi papá. Ella dijo: "Un niño pequeño no puede manejar la idea: " *Mi madre y mi padre no se deleitan en mí; no soy amado* ". Así que en lugar de eso, dije: " *Realmente no los quiero en mi juego* " .
Había decidido: *si ellos no me necesitan, yo tampoco los necesito* .
Y desde el momento en que tomé esa decisión, comencé a distanciarme de mis padres. Como me explicó mi terapeuta, me estaba protegiendo del dolor de pensar que no era importante para mis padres. Ellos no pasaban mucho tiempo conmigo, así que yo no pasaba mucho tiempo con ellos.
¿Quería que vieran mi partido y me animaran sin pudor? Por supuesto que sí. Desesperadamente. Pero cuando el proverbio dice: "La necedad está ligada al corazón del muchacho" (Proverbios 22:15), no es ninguna broma.
Y sin una formación adecuada, los padres también pueden cometer errores tontos.

LUCHANDO CON LA NEGACIÓN

Mi consejera utilizó la palabra "fracaso" para describir la experiencia de crianza que tuve, incluso si no fue intencional. "Tus padres no te amaron lo suficiente", dijo. "Puede que hayan sido buenas *personas* , pero no fueron lo suficientemente buenos *padres* ".
—Pero ¿qué pasó cuando papá me persiguió cuando me escapé? —le respondí.

“¿Realmente quería que volvieras?”, preguntó, “¿o solo quería restablecer el orden en su propia vida?”.
Del mismo modo, concluyó que mi madre no me trataba como a una madre. La falta de afecto verbal, contacto y tiempo indicaba una especie de traición, aunque no fuera deliberada.
Protesté enérgicamente y le dije que cuando me eligieron rey de mi clase de sexto grado, mi madre me hizo a mano una capa especial. Teñió una sábana de rojo y luego le cosió flecos dorados alrededor del borde.
Mi consejera respondió: “Podría ser que ella quería ser *conocida* como una buena madre”.
A medida que le contaba más, ella me señaló que la negligencia emocional es una forma de abandono. Vio un gran abandono en mi vida. Me dijo directamente: “Pat, te han hecho daño, tal vez han abusado de ti”.
Me quedé anonadado.
¿Es demasiado duro? Me pregunté. *¿Podría ser verdad? ¿Simplemente lo estoy negando? ¿Estoy confundida porque mis padres realmente eran buenas personas?*
Pensé que no había presentado las cosas de la manera correcta. Sentí la necesidad de proteger la reputación de mis padres. Así que les conté que cuando la salud de mi madre se estaba deteriorando, hice todo lo posible por llamarla todos los días y visitarla todos los fines de semana. Tuvimos conversaciones muy agradables.
Mi consejera respondió: “Eso no significa necesariamente que ella te amara. Tal vez sólo significa que ella amaba que tú la amaras”. Luego hizo una distinción entre amar y disfrutar de ser amado.
Pensé: *¿Está tratando de provocarme para que reconsidere mi historia? Tal vez no extraño a mi mamá porque yo era la perseguidora, no la perseguida.* Pero ese pensamiento solo me hizo sentir aún más incómoda e irrespetuosa.
Ella insistió: “Tus padres te traicionaron dos veces: primero al no invertir en ti y luego al querer un rendimiento que excediera su inversión. Creo que estás en una profunda negación de esta traición”.
Luego dijo algo que resonó en mi mente: “Algo falta cuando no te sientes valioso y profundamente cuidado. *Eres un niño pequeño con un agujero”* .

Me explicó que un niño abandonado física o emocionalmente se vuelve autosuficiente o se queda estancado en la vida porque siente que algo no va bien con él. “Claramente terminaste en el camino de la autosuficiencia”, me dijo. “No eres el producto de una buena crianza, sino un milagro”.
Continuó: “Eres capaz de amar a los demás y sentir empatía porque has sufrido mucho. A menudo, ayudar *a los demás* a hacer el duelo ayuda a alguien como *tú* a hacer el duelo, que no ha afrontado plenamente su dolor”.
Las emociones que no habían aflorado cuando murió mi madre estaban enterradas en algún lugar, me aseguró. Quería que permitiera que esos sentimientos salieran a la superficie, no que los fabricara, pero tampoco que los controlara ni los reprimiera.
La terapia había puesto en tela de juicio todas mis percepciones sobre mi infancia. Salí de allí con mucho que procesar.

EL COMIENZO DEL DUELO

Durante los días siguientes, estudié atentamente y reflexioné en oración sobre las notas que había tomado. En cuestión de horas, mi terapeuta había demolido la historia que había construido para protegerme de sentirme insegura. Finalmente pude aceptar que mis padres me habían fallado. Éramos una familia disfuncional, pero ninguno de nosotros lo sabía en ese momento.
Eso desató una cacofonía de pensamientos y sentimientos muy confusos. Estas son las impresiones que garabateé en un diario en ese momento:

- Mis padres no me desanimaron, pero eso no significa que me animaran.
- No recuerdo que me consolaran.
- No recuerdo que me abrazaran, que me dijeran que me amaban o que los hacía sentir orgullosos.
- No recuerdo que vinieran a mis juegos y actividades ni que pasaran tiempo conmigo. El hecho de que pasaran algún tiempo conmigo no

significa que gastaran lo suficiente. Es como si hubieran hecho el pago inicial pero no hubieran pagado el saldo. Es como si pensaran que podían construir un niño de $1000 por solo $100. Invirtieron un poco, pensando que obtendrían un gran beneficio.

- Fui traicionado por gente tan buena.
- Experimenté un gran abandono, a pesar de tantos buenos recuerdos de la familia.
- Sufrí mucho porque me sentí muy sola y excluida de todo.
- Los rechacé porque sentí que no me querían (ni me necesitaban).
- Los alejé. Siempre pensé que esto era una iniciativa mía, pero los alejé porque no podía soportar la idea de que realmente no me querían. Cuando era un niño pequeño, quería que me quisieran. Los quería en mis juegos. Cuando era adolescente, quería que me rescataran de mi caída. ¿Por qué no me rescataron? (Mientras escribía esto, se me llenaron los ojos de lágrimas).
- He pensado que, como yo era una prioridad en algún nivel, mi crisis adolescente era culpa mía, *yo* era la que había metido la pata. Siempre me he culpado a mí misma, pero ellos eran los padres, yo era la niña. Ellos deberían haber sido los que hicieron que todo funcionara. No dependía de mí, aunque yo pensaba que sí. (En ese momento todavía estaba llorando).

Cuando terminé de escribir en mi diario, no estaba enojada, solo triste. Pero finalmente, pude llorar. Fue el fin de la negación y el comienzo del duelo.

EL VOTO

Ahora estaba lista para aceptar que me habían desatendido. Mis padres me habían defraudado y eso era una traición, aunque no fuera intencional. Pero también me di cuenta de que esa herida me había estado frenando durante

demasiado tiempo. Y había encontrado mi punto débil. En algún momento del camino, hice una promesa: “Si no me vas a dar lo que necesito, entonces terminé contigo”.
Mientras hablaba de todo esto con la consejera en nuestra siguiente sesión, ella me dijo: “Despreciaste a tu madre porque te decepcionó. Pero aplica ese juramento a todos los que te recuerden tu herida. Tienes que arrepentirte de ese juramento que hiciste”.
Fue mi momento de revelación. De repente, me di cuenta de por qué siempre me resultaba tan doloroso que me decepcionaran o me rechazaran y por qué era tan sensible a las señales sociales negativas o a la traición. Todo eso me sirvió para recordarme que me sentía rechazada, no querida, inapreciable y sin valor.
Siempre me había parecido increíblemente arriesgado aceptar el placer que alguien sentía por mí. *¿Y si no era sincero? ¿Y si luego me lo quitaban?* Como resultado, yo solía estar nervioso y desconfiado, incluso con mis amigos. Esperaba *que* la gente me decepcionara, casi *que* me recordaran mi herida. Y cuando lo hacían, me sentía muy tentado de eliminarlos de mi vida.
Sabía que tenía que tomar una decisión. Sí, tenía una herida. Pero en algún momento, todos debemos decidir si vamos a permanecer congelados en el pasado. Debemos decidir si vamos a vivir como víctimas perpetuas o si vamos a asumir la responsabilidad de nuestras vidas. Ésa es la cuestión real: ¿queremos ser víctimas o vencedores?
Ese día, mientras conducía de regreso a mi oficina, oré:

Señor, hice este voto con respecto a mis padres: “Si no me vas a dar lo que necesito, entonces ya no quiero saber nada de ti”. Confieso que he usado ese voto como una espada y como una armadura. Por fe, elijo cambiar de opinión. Me arrepiento. Por favor, límpiame de todo el daño que me hiciste y que yo hice a causa de ese voto. Para la gloria de Jesús, amén.

Mi oración fue sincera y el alivio fue instantáneo.
Aun así, algunas heridas son tan profundas que son como un juego de golpear topos: siguen apareciendo incluso cuando creemos que ya hemos terminado con ellas. Por ejemplo,

aunque rara vez actúo al respecto, aún sigo Siento la tentación de eliminar a personas de mi vida si me dan una vibra equivocada.
Por eso el arrepentimiento no es un concepto que se da una sola vez. Es posible que vuelvas a lamentar ciertas heridas, a veces como si nunca las hubieras lamentado, pero otras veces como un eco del dolor anterior. Esto puede ser especialmente cierto si tus padres están vivos y no han cambiado.
Sí, hay *curación* , aunque muchos de nosotros todavía caminaremos cojeando. Pero esa cojera puede ser motivo de alegría, como veremos más adelante.
En los próximos capítulos, desentrañaremos lo que te sucedió y por qué, y luego cómo puedes sanar y romper el ciclo. Pero primero, considera las preguntas de reflexión y debate que aparecen en la página siguiente.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. Describe cómo fue crecer en tu hogar.

2. Si tiene hijos, ¿cómo es para ellos crecer en su hogar? ¿Está repitiendo o rompiendo el ciclo de su propia infancia? Si ha estado en el camino equivocado, no se desespere. En las páginas siguientes encontrará un plan esperanzador y práctico que lo pondrá en el camino correcto.

3

CÓMO NOS HIRIERON NUESTROS PADRES

LA MAYORÍA DE LOS CHICOS de nuestro barrio, como yo, estaban en quinto grado. Pero algunos, como Nunny, eran mayores. Nunny era pequeño pero feroz, un matón del barrio que nos aterrorizaba a todos.

Un día, Nunny anunció que me iba a dar una paliza y empezó a golpearme. Intenté escapar corriendo hacia nuestra casa, pero mi padre me obligó a salir afuera para luchar. Era la forma que tenía mi padre de enseñarme a defenderme.

Varios vecinos se sentaron en sillas de jardín y observaron cómo Nunny y yo nos enzarzábamos en una batalla titánica que se extendió por varios patios delanteros.

Lo que empezó como una pelea a puñetazos se convirtió rápidamente en una pelea de lucha libre cuando ambos empezamos a cansarnos. Yo no podía vencerlo, pero debido a la adrenalina inducida por el miedo, él no podía vencerme. Al final, los dos estábamos demasiado cansados para continuar y, sin hacer ruido, paramos. Aunque Nunny se volvió cada vez más violento cuando era adolescente (por ejemplo, cortó a otro chico con una botella de whisky rota), nunca volvió a molestarme.

Nunca lo olvidaré. Volví a casa para buscar protección, pero mi padre me hizo luchar. Funcionó, pero nunca en un millón de años podría imaginarme haciéndole eso a nuestro hijo, John. Mi terapeuta tenía razón. Algo no iba bien, aunque no fuera intencional.

EL PROBLEMA

Todos sabemos que la locura está arraigada en el corazón de un niño. Los padres son responsables de corregir esa locura, pero sin aplastar el alma de su hijo.

Lamentablemente, muchos padres nunca recibieron una educación adecuada. No tienen un modelo que les permita crear un hogar seguro y saludable. Heredaron de sus padres la fragilidad intergeneracional, pero no pudieron romper el ciclo y transmitieron parte (o la totalidad) de esa fragilidad a sus hijos, a usted y a mí, y eso nos pone en riesgo de repetir el círculo vicioso una vez más.

¿Quién sabe hace cuántas generaciones nuestras familias comenzaron estos ciclos de disfunción? En cualquier caso, lo que realmente importa es: ¿ *y ahora qué?* Puedes poner fin a la disfunción intergeneracional de tu familia, pero primero debes convertirte en una persona emocional, mental y espiritualmente sana. Eso incluye lidiar con tus propias heridas de la infancia para no repetir el ciclo y transmitir esas heridas a tus propios hijos.

Lo que importa ahora es que puedes hacerlo: puedes romper la maldición, puedes recibir ayuda, puedes convertirte en una persona sana. Hombre, ¿el primer paso? Tendrás que entender qué salió mal, porque si intentas resolver el problema equivocado, solo podrás tener éxito por accidente.

Si tuvieras dolores en el pecho, los médicos nunca te tratarían sin un diagnóstico adecuado. El diagnóstico precede al tratamiento. Por eso, en este capítulo te voy a ayudar a diagnosticar la *causa* de las heridas de tu infancia: qué debería haber sucedido, por qué no sucedió y cómo ves a tus padres como resultado. Luego, en los dos capítulos siguientes, exploraremos el *efecto* que esas heridas han tenido en ti personalmente.

LO QUE NECESITABAS CUANDO ERA NIÑO

La crianza de los hijos es una promesa sagrada de priorizar la salud física, mental, emocional, social, financiera, moral y espiritual de un niño. Tus padres [1] tenían el deber de cuidarte y protegerte. Tenían la responsabilidad de ayudarte a crecer fuerte y sano en mente, cuerpo y espíritu. También tenían el privilegio de darte una sensación de bienestar y la oportunidad de crear un entorno familiar en el que pudieras prosperar.

Para prosperar, los niños necesitan *amor* , *estructura* , *raíces* y *alas* . La mayoría de nosotros hemos escuchado la pregunta "¿Es la naturaleza o la crianza?" El amor, la estructura, las raíces y las alas son los pilares de la crianza. El amor paternal produce un sentimiento de que eres valioso, la estructura te ayuda a saber dónde están tus barandillas, las raíces ofrecen estabilidad para florecer y las alas te preparan para ser un hombre.

Amar

Cada vez que un programa de televisión termina con dos personas reconciliándose y abrazándose, se me saltan las lágrimas. El amor es el paraguas que lo cubre todo. No hay fuerza en el mundo más poderosa que una relación sana y amorosa.

El amor que llena un hogar sano es manifiesto e incondicional. Si creciste en un hogar lleno de amor, te sentiste valioso, querido y creído, como si fueras el brillo en los ojos de tus padres.

Escuchabas expresiones de afecto verbal con frecuencia. “Te amo”, “Creo en ti” y “Estoy orgulloso de ti” resonaban en las paredes de tu casa. Tus padres te afirmaban constantemente con palabras de aliento, afecto, respeto, valor, validación y aprobación.

También recibías afecto físico con regularidad. Te abrazaban. Tu madre te besaba la rodilla raspada y te aseguraba que todo iba a estar bien. Tu padre te chocaba las manos y luchaba contigo en el suelo de la sala de estar. Como decía mi consejera: “Las madres dan a sus hijos seguridad y una sensación de bienestar; los padres les dan confianza”.

Tus padres pasaron tiempo contigo. Fueron a tus actividades escolares, jugaron y te llevaron a lugares divertidos.

Te orientaron y te entrenaron en la mesa. Y hubo risas, muchas, muchas risas.

Por supuesto, en toda familia sana también hay desacuerdos, conflictos, problemas de conducta y diferencias de opinión. Eso es normal.

Pero prosperaste porque el amor de tus padres te hizo sentir seguro en lo más profundo de tu mente, alma y

espíritu. Te sentiste afirmado.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

En general, ¿sentiste que tus padres te querían cuando eras niño?

nunca casi nunca a veces generalmente siempre

Continúe y seleccione una respuesta incluso si no está 100 por ciento seguro.

Estructura

Cuando nuestros hijos todavía usaban pañales, escuché al consejero cristiano y autor Larry Crabb comentar el proverbio que dice: “La necedad está ligada al corazón de un niño”. Él dijo: “Los niños necesitan saber: ‘Sí, te amo, y no, no puedes hacer las cosas a tu manera’”.

Un hogar saludable está lleno de una estructura bien definida. Si creciste en un hogar bien estructurado, tus padres eran predecibles. Siempre sabías dónde estabas, cuáles eran las reglas, qué estaba prohibido y qué esperar si desobedecías.

Pero nunca sentiste que la disciplina fuera un rechazo. En todo caso, tus padres hicieron todo lo posible para asegurarse de que entendieras por qué te estaban disciplinando. Te ayudaron a entender qué estaba sucediendo dentro de tu corazón que te hacía comportarte mal.

Por supuesto, todos los padres cometen errores. A veces son demasiado estructurados y, a veces, no lo suficiente.

Pero prosperaste porque siempre supiste qué esperar y sabías que tus padres tratarían de ser justos e imparciales. Esa estructura te dio confianza.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

En general, ¿sentiste que tus padres te proporcionaron una buena estructura?

nunca casi nunca a veces generalmente siempre

Si no, ¿fue demasiado o no fue suficiente?

Raíces

Mi esposa y yo plantamos siete robles vivos en nuestro jardín porque vivimos en una zona con riesgo de huracanes

y queríamos árboles que tuvieran raíces profundas para que no los derribaran.
Un hogar sano tiene raíces. Las raíces forjan el carácter, la perseverancia, la determinación, la diligencia y la resiliencia. Si creciste en un hogar con raíces profundas, sin importar cuánto te criticaran en la escuela, siempre sentías que todo estaría bien una vez que volvieras a casa. Tus padres te hacían sentir seguro, a salvo y estable. Te protegían de las costumbres mundanas y de las personas que, de lo contrario, podrían aprovecharse de ti.
Tus padres se aseguraron de que siempre tuvieras comida, techo y ropa, incluso si ellos tenían que prescindir de ellos. Se aseguraron de que recibieras una buena educación. Te dieron bases morales, relacionales, vocacionales, financieras y espirituales. Te sentías anclado.
Prosperaste porque tus padres te *educaron* hasta la madurez. Hicieron todo esto teniendo en cuenta tu *naturaleza* : el temperamento, la personalidad y las aptitudes únicas con las que viniste al mundo.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

En general, ¿sientes que tus padres te dieron raíces?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

Alas

Mi esposa y yo estábamos muy emocionados cuando dejamos a nuestra hija en una pequeña universidad conocida tanto por su capacidad para formar el carácter como por su capacidad para educar. La directora de orientación se reunió por separado con los padres de los estudiantes de primer año y les enumeró siete tareas de desarrollo en las que se centrarían:

- Crecimiento de la competencia
- Manejo de emociones
- Desarrollando la autonomía
- Estableciendo identidad
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Descubriendo un sentido de propósito
- Cultivando la integridad personal

Pero en un hogar sano, tus padres ya habían estado trabajando en estas tareas de desarrollo durante años. Tus padres te hicieron sentir listo para enfrentarte al mundo. Un hogar saludable les da alas a los niños. Tus padres te ayudaron a experimentar hasta que encontraste algunas cosas que amas y haces bien, ya sea en el ámbito académico, los deportes o las artes. También te ayudaron a desarrollar habilidades sociales, como mirar a las personas a los ojos cuando hablas o cuando te hablan. Alimentaron tu inteligencia emocional y tu conciencia situacional.

Hablaron contigo sobre el significado de la vida, el propósito, Dios, el amor, la sexualidad, el bien y el mal. Te escucharon, te escucharon *de verdad* , y te sentiste escuchado y comprendido. Eso te dio fuerzas, incluso cuando no conseguiste lo que querías.

Si creciste en un hogar que te dio alas, llegaste a la edad adulta con confianza, entusiasmo y expectativa. Cuando saliste volando del nido, te guiaste por las filosofías, valores y creencias que te inculcaron tus padres.

Obviamente, estas tareas nunca se completan, pero cuando te fuiste de casa, te sentiste preparado para prosperar como hombre porque sabías quién eras y lo que tenías que hacer. Estabas listo para ser independiente. Y junto con el amor, la estructura y las raíces que recibiste de tus padres, tienes mucho más allá de la línea de flotación: coraje, fuerza interior y confianza en ti mismo.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Tus padres te dieron alas?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

Acabamos de analizar lo que *debería* haber sucedido. Un hombre que se calificara bien en cuanto a amor, estructura, raíces y alas diría: “Mis padres me afirmaban” o “Mis padres me alentaban”. Eso es crianza positiva.

Pero ¿qué pasa si no puedes decir eso? Formas parte de la orden fraternal de los chicos destrozados porque tus padres cometieron errores (o fracasaron por completo) en una, algunas o todas estas cuatro áreas.

El objetivo final, por supuesto, es sanar. Pero primero, déjame ayudarte a entender qué salió mal.

CÓMO CREAN HERIDAS LOS PADRES

A continuación se presentan siete descripciones generalizadas de la crianza negativa. Se superpondrán, así que no se sorprenda si identifica la forma en que fue criado con más de un perfil. No todas las descripciones se aplicarán, pero mientras lee, pregúntese: *¿ Fue este el caso en general?* Le sugiero que lea con un bolígrafo o un resaltador y marque las afirmaciones que le hagan pensar: *Sí, ese soy yo* .

"Mis padres eran pasivos"

Tus padres no se involucraron lo suficiente. Simplemente no estaban ahí para ti. Estaban físicamente en casa, pero eran distantes y emocionalmente no estaban disponibles. No se involucraban contigo. No escuchabas con regularidad palabras de amor, afecto y afirmación. Sentías que estabas solo y que tenías que valerte por ti mismo, y asumiste que esto era tu culpa.

Tu infancia no estuvo llena de recuerdos felices de todas las cosas que hacían juntos como familia. Nadie jugaba a la pelota contigo en el patio trasero. Nadie asistía a tus actividades escolares. Te dejaban solo para que deambularas.

Quizás tus padres fueron amables, o quizás fueron malos o abusivos. En cualquier caso, fueron pasivos. No se preocuparon lo suficiente. No recibiste el apoyo que necesitabas. Te descuidaron.

"Mis padres estaban ausentes"

Tus padres no estaban en escena. Ya sea por divorcio, muerte, enfermedad mental o elección, estaban ausentes física o emocionalmente.

Tus padres estaban tan absortos en sus propias vidas que no tenían tiempo para ti. Cuando llegaste a casa, la encontrabas vacía. Preparabas tus propias comidas y tenías que asumir la responsabilidad de hacer tus tareas e ir y volver de la escuela.

No eras la niña de sus ojos. No eras el centro de su universo. Estaban ocupados. Tu mamá o tu papá (o ambos) buscaban dinero, carrera, posición, prestigio y elogios

mundanos. Te sacrificaron en el altar de su éxito. O se entregaron a otras adicciones. Los adictos al éxito y los drogadictos a menudo muestran obsesiones similares. [2] Adictos al trabajo o alcohólicos: no hay mucha diferencia.
Un hombre me contó una historia triste. Su mejor amigo murió trágicamente mientras asistían juntos a la universidad. En el funeral, el padre de su amigo, que era un gigante en el mundo de los negocios, se le acercó y le preguntó: "¿No eran usted y mi hijo los mejores amigos?". Él dijo: "Sí, señor".
Entonces el padre dijo: "Estuve tan ocupado desarrollando mi negocio que nunca llegué a conocerlo realmente. ¿Podrías contarme un poco sobre mi hijo?"

"Mis padres eran permisivos"

Tus padres te permitieron salirte con la tuya casi en todo, salvo en el caso del asesinato. Esta es la forma de criar a tus hijos del tipo "Sí, te amo y sí, puedes hacer lo que quieras". O tal vez para ti el amor no era parte de la ecuación, sino solo "Puedes hacer lo que quieras".
En cualquier caso, sufrías de falta de estructura. No conocías los límites. Creciste sin barandillas. Cuando salía con mi esposa, ella me dijo: "Creo que tus padres te dieron demasiada libertad de decisión". Y tenía razón.
Cuando mi amigo Chace tenía ocho años, sus padres le dieron acceso ilimitado a Internet. Cuando cumplió once años, él y sus amigos comenzaron a mirar pornografía. Chace aprendió cómo tratar a las niñas viendo YouTube y películas para adultos.
Cuando cumplió catorce años, su madre le dejó caer un folleto sobre sexo en el asiento del coche sin mirarlo a los ojos. Se limitó a decir: «Deberías leer esto». Ésa fue toda su educación sexual, ni una palabra de su padre. Cuando tenía dieciséis años, Chace tuvo relaciones sexuales por primera vez con una chica más joven de su escuela en el dormitorio de sus padres. Ella llegaba a casa y la encontraba vacía todos los días, igual que él.

"Mis padres me lo permitieron"

Tus padres te colmaron de atenciones porque (para ellos) no podías hacer nada malo. Te colmaron de libertad, de cosas y de la impresión errónea de que eras el centro del universo. Pero no te dieron la estructura suficiente para enseñarte a valerte por ti mismo y a asumir tu responsabilidad personal. Tus padres te dieron demasiado *y* te exigieron muy poco. Nunca asumiste la responsabilidad porque siempre te rescataron. Si tus padres permisivos te *permitieron* hacer las cosas a tu manera, tus padres facilitadores te *ayudaron* a hacerlas a tu manera.

En un hogar saludable, los padres ayudan a sus hijos a hacer cosas que *no pueden* hacer por sí mismos, pero les exigen que hagan lo que *pueden* y *deben* hacer por sí mismos. También les exigen que asuman la responsabilidad cuando hacen algo que *no deberían* haber hecho.

En tu casa, tus padres siempre dejaban que las cosas se salieran con la suya. Permitían que no hicieras lo que podías y debías haber hecho por ti mismo, como tender tu cama, hacer las tareas del hogar y no hablar de forma insolente. También te ayudaron a no exigirte que asumieras la responsabilidad de cosas que no debías haber hecho. Este fue el problema de dos hermanos adolescentes que lanzaron piedras y destrozaron la puerta de entrada. Luces de seguridad en la casa de mi vecino. Cuando los atraparon, su padre los excusó, así que se salieron con la suya.

"Mis padres estaban enojados"

Tus padres solían estar molestos por algo, o su ira siempre acechaba bajo la superficie, lista para estallar. La ira es una emoción humana normal. Jesús experimentó la ira, pero uno o ambos de tus padres no procesaron bien su ira. Incluso si te animaban con afecto verbal y físico, su ira te la robaba. Podían ser malhumorados, mezquinos y quisquillosos. Perdían los estribos con facilidad y regularidad, pero nunca se sabía qué los desencadenaba. Eran exagerados en serie, lo que te hacía acobardarte.

Eran sistemáticamente duros. Vi a una madre en una tienda de comestibles gritándole a su hijo pequeño que había chocado accidentalmente con unas latas que habían caído al suelo. Tus padres eran así con regularidad, explotando incluso por pequeñas infracciones.

Los conflictos, las peleas y hasta la violencia familiar eran algo cotidiano. A veces te sentías como una cabra atada, sin poder escapar y esperando la siguiente diatriba verbal.
Te pegaban o te azotaban con rabia. La disciplina era impredecible y arbitraria. Tus padres convirtieron tu infancia en un caos y un conflicto. Tal vez tuviste adicciones.
Como siempre te sentías como si tuvieras que andar con pies de plomo, preferías jugar en las casas de tus amigos y no en la tuya.

"Mis padres eran exigentes"

Tus padres eran autoritarios, exigentes y controladores. Su lista de reglas le dio un nuevo significado al término "estricto". No conversaban *contigo ;* te daban *órdenes* . Se les dijo que obedecieran y que no hicieran preguntas. No se les animó a pensar ni a hablar por sí mismos.
Si los padres permisivos son demasiado laxos, los padres exigentes son legalistas. Sentías exigencias inusualmente altas de conformidad y obediencia externa. Eran autoritarios y no tenían sentido de excusas.
Aprendiste a no hacer demasiadas preguntas, a no tener una opinión diferente o a no hablar a menos que te hablaran. No se te permitió ser simplemente un niño, ser tú mismo.
Tus padres eran insistentes, dominantes, manipuladores. Sentías que tenías que hacer un buen trabajo para hacerlos felices y ganar su aprobación, pero lo mejor que podías hacer nunca era suficiente. Sabías lo que se esperaba de ti, pero no contabas con apoyo. Tenías miedo de fracasar, pero no recibías ningún reconocimiento cuando lo hacías bien. De hecho, tus padres a menudo te hacían sentir que deberías haberlo hecho mejor.
Con frecuencia te negaban el amor e incluso lo usaban como arma para manipularte. Como me dijo una amiga: "No importaba lo que hiciera, nunca podía hacer feliz a mi papá".

"Mis padres me menospreciaban"

Si bien la negligencia emocional es pasiva, tus padres invalidaron activamente tus emociones con críticas. Se

burlaron de ti y, con frecuencia, hicieron bromas a tu costa. Te sentías como si hubieras sido una decepción, como si lamentaran que hubieras nacido.
No sabías cómo hacerlos felices. Cuando hacías algo que los hacía infelices, exhalaban suspiros exagerados para mostrar su desaprobación o incluso su disgusto. Todo lo que hacías era cuestionado o puesto en duda, y nunca sentías que habías hecho lo suficiente. Las críticas constantes destruían tu autoestima. El afecto verbal era escaso.
Cuando intentabas hacer algo positivo, te menospreciaban. Tu madre te decía: “Nunca llegarás a nada. Eres igual que tu padre”.
Tus padres te torturaban con sus mordaces comentarios despectivos. Te avergonzaban con regularidad por tu forma de pensar, por tu aspecto o por alguna otra característica sobre la que no tenías ningún control. A veces lo hacían en público.
Tus padres se desahogaron ridiculizándote y te convirtieron en su chivo expiatorio.
Tenían favoritos y fomentaban la rivalidad entre hermanos. Como resultado, es posible que tus hermanos hayan experimentado a tus padres de manera diferente. Cuando estaba conociendo a mi mejor amigo, Jim, un día me preguntó: “¿A cuál de tus hijos amas más?”. Me quedé estupefacta. Semejante idea me resultaba extraña, pero me preguntó porque sus padres habían elegido a sus hermanos antes que a él. Esa fue su experiencia.
El favoritismo puede darse en cualquiera de estos perfiles de crianza negativos. Por ejemplo, puede que tengas un hermano o hermana que describa a tus padres como personas que te facilitaban el camino porque eran tus favoritos, mientras que tú experimentabas que tus padres te menospreciaban. El trato desigual genera envidia, celos, rivalidades y, a veces, incluso odio que puede durar décadas.

CONCLUSIÓN

Ahora tienes una base para comparar cómo te criaron tus padres con cómo deberías haber sido criado tú. Da mucho que pensar, ¿no?

Responda las siguientes preguntas y luego analizaremos cómo estos errores de crianza le afectan hoy.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cómo describirías tu relación con tu padre, madre o cuidador hoy? Por ejemplo: cordial, tensa, cálida, distante.

2. ¿Qué le faltó a tu infancia en áreas como amor, estructura, raíces o alas?

3. ¿Cuáles de las siete descripciones generalizadas de crianza negativa son más relevantes para usted (por ejemplo, “mis padres eran pasivos”) y por qué?

[1] Dado que hay demasiados tipos de hogares (como padres solteros, tutores y padres adoptivos) para nombrarlos cada vez que hablamos de las personas que te criaron, utilizaremos la forma plural de padres para simplificar. Te pido que adaptes tu propia experiencia de crecimiento.
[2] Arthur C. Brooks, *De fortaleza en fortaleza* (Nueva York: Portfolio, 2022), 49.

4

ENTENDIENDO SUS HERIDAS (PARTE 1)

NUESTRO HIJO JUGABA DE BASE en el equipo de baloncesto de su instituto. Un día, mi madre y mi padre vinieron a ver un partido. Nunca habían visto a nuestro hijo jugar al baloncesto. Mis padres se sentaron entre mi mujer y yo en las gradas: mi mujer estaba al lado de mi padre y yo al lado de mi madre.

Durante el juego, le dije a mi madre lo orgullosos que estábamos de John por practicar con tanta diligencia, por trabajar en sus habilidades de liderazgo, por ser tan trabajador y por convertirse en un jugador de equipo. Concluí: "Todos los días le hacemos saber cuánto lo amamos y lo orgullosos que estamos de él".

Después de unos momentos de silencio, mi mamá le dijo a nadie en particular: "Sabes, cuando nuestros cuatro hijos estaban creciendo, yo... No creo que les hayamos dicho con suficiente frecuencia que estábamos orgullosos de ellos".

Una bomba explotó dentro de mi cabeza. Quería gritar: "¡Mamá, estoy sentado aquí! ¡Yo era uno de esos cuatro chicos! ¿Por qué estás hablando de mí en tercera persona?" Entonces pensé: *¿Por qué no lo hiciste? ¡Habría sido tan fácil! ¡Solo para hacernos saber que nos amabas y que estabas orgulloso de nosotros! ¿Por qué no lo hiciste?* Entonces se me ocurrió: *¡No es demasiado tarde, mamá! ¡Puedes hacerlo ahora! ¡Puedes decírmelo ahora!* Pero en lugar de decir algo de eso, no dije nada.

NOMBRANDO TUS HERIDAS

¿Cómo nos afectan las heridas de la infancia cuando somos adultos? Algunos estamos enojados. Otros estamos tristes. Muchos estamos en ambas situaciones, y confundidos. Si tus padres eran egocéntricos, estaban enojados o eran

abusivos, eso podría hacer que tus emociones sean más fáciles de entender. O tal vez, como yo, estás confundido y te sientes culpable por estar tan enojado porque tus padres en realidad eran buenas personas. Como yo en ese partido de baloncesto, no dices nada.

Comprender cómo te han herido es fundamental para sanar. No queremos hundirnos en nuestras heridas, pero tampoco queremos intentar superarlas a lo macho.

No existe una lista universalmente aceptada de cómo las heridas de la infancia pueden haberte afectado. La literatura académica ofrece muchos modelos, sistemas, teorías y escuelas de pensamiento útiles. Pero también puedes sentirte abrumado y confundido rápidamente.

Para nuestros propósitos, vamos a ver nueve temas principales: Características de los hombres con heridas de la infancia. Por supuesto, es importante añadir una salvedad: también puede haber otras razones por las que tienes estas características. No todo lo que está mal en nosotros es culpa de nuestros padres (más sobre esto en el capítulo 11).

Dicho esto, las siguientes características están especialmente presentes en los hombres cuyos padres no lograron satisfacer sus necesidades de amor, estructura, raíces y alas:

1. Te resulta difícil creer que la gente realmente se preocupa por ti.
2. Eres hipersensible y a menudo malinterpretas lo que la gente pretende.
3. Te enojas fácilmente.
4. No estás seguro de cómo es el comportamiento masculino saludable.
5. Eres inseguro y necesitas que te tranquilicen constantemente.
6. Tienes cambios de humor dramáticos y no sabes por qué.
7. O eres “el hijo responsable” o eres especialmente inmaduro para tu edad.
8. No puedes deshacerte de las voces negativas en tu cabeza.

9. Te has aislado de tus familiares emocional o físicamente.

Estas características no son lo que eres: tu identidad, personalidad y carácter. Más bien, son lo que te han hecho. Son *síntomas* que quedan de haber crecido en un hogar disfuncional. Eso significa que una vez que los identifiques, diagnostiques y les des un nombre, podrás comenzar el proceso de sanación.
Algunas heridas se curan rápidamente, otras tardan más. Y pensarás que algunas heridas están curadas, pero luego volverán a aparecer y será necesario procesarlas de nuevo, pero Cada vez que la herida se encoge, es un proceso que exploraremos en profundidad.
Por lo tanto, una vez más, te sugiero que tomes un bolígrafo o un resaltador y marques las partes de las siguientes descripciones que te resulten más familiares. Son los pensamientos y comportamientos no deseados que trabajarás en los siguientes capítulos.
Tómate tu tiempo. No todas las características son válidas, por supuesto, y te animo a que añadas otras que se te ocurran.

1. TE DIFICULTA CREER QUE LA GENTE REALMENTE SE PREOCUPE POR TI

La primera etapa de la teoría del desarrollo humano del prestigioso psicólogo Erik Erikson es “confianza versus desconfianza”. [1] En los primeros años de vida, un niño decide si el mundo es un lugar seguro o peligroso. Si a la gente no le importan tus necesidades cuando eres joven y vulnerable, el escenario está preparado para que mires el mundo con sospecha, miedo y desconfianza. [2]
Así que si a uno o a ambos de tus padres no les importó (o no les importó lo suficiente), no es de sorprender que tengas dudas y sospechas de que a alguien más le importe. De hecho, hoy desconfías de las personas que parecen preocuparse. No confías en sus motivos. Estás esperando que caiga el golpe sordo de ese otro zapato.
Te resulta difícil confiar en la sinceridad de las personas cuando te expresan un afecto genuino. Es arriesgado

aceptar el deleite que alguien siente por ti: *¿Y si es falso? ¿Y si es real, pero no estoy a la altura o no puedo rendir a su gusto? ¿Y si cambia de opinión? ¿Y entonces qué?*
Te falta confianza en ti mismo en las relaciones. Todavía no estás seguro que estás bien, eres una buena persona, que vale la pena ayudar o que vale la pena preocuparse por ti, incluso si eres un líder probado con habilidades y logros importantes. Estás en alerta máxima y te cuesta distinguir el afecto real de la intimidad falsa.
Como temes repetir el ciclo de dolor, como yo, tiendes a sentirte reservado o cauteloso cuando entras en una habitación. Todos tenemos dudas sobre nosotros mismos, pero las tuyas son exageradas. A menudo te sientes excluido, dejado de lado, ignorado, no invitado. Supones que *no me quieren* . A veces sigues por ese camino y desarrollas pensamientos paranoicos.
Tienes dificultades para desarrollar amistades cercanas (aunque una vez que lo haces, eres el amigo más leal que alguien podría tener). Te mantienes apartado. Cuando las personas no te dan suficientes comentarios positivos, asumes que te decepcionarán y te abandonarán, y tienes experiencias que respaldan esto.
No estás seguro de tu relación con la gente, incluso con las personas más cercanas a ti. Incluso con tu cónyuge. Así de mal puede llegar a estar la situación.
Para protegerte de este dolor, te has encerrado en ti mismo y has dejado fuera a los demás. A veces, sientes que te falta amor y amistad, pero el riesgo de que te lastimen parece mayor que la recompensa de dejar entrar a alguien. Hiciste una promesa: si la gente no te necesita, tú no la necesitas.
Algunos niños, hambrientos de amor y privados de aprobación, crecen siendo excesivamente dependientes y dispuestos a hacer casi cualquier cosa para ganarse el afecto y la aprobación de los demás. Otros, como yo, terminan en el camino de la autosuficiencia. Ambos caminos están rotos, pero no tiene por qué seguir siendo así. En las páginas siguientes, aprenderá los pasos que pueden liberarlo de esta característica debilitante.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

Al reflexionar sobre sus propias heridas, ¿hasta qué punto le resulta difícil creer que la gente realmente se preocupa por usted?

nunca casi nunca a veces generalmente siempre

Nuevamente, elige una respuesta ahora, incluso si no estás completamente seguro.

2. ERES HIPERSENSIBLE Y A MENUDO MALINTERPRETAS LO QUE LA GENTE PRETENDE DECIR.

David creció sintiéndose inseguro de sí mismo. De adulto, cuando entraba en una habitación con sus cuatro hijos, siempre se encontraba sentado solo después de diez o quince minutos. Se preguntaba: "¿Qué me pasa?".
David era hipersensible y, como consecuencia, no sabía interpretar el entorno. Suponía lo peor, hacía comentarios malhumorados y reaccionaba exageradamente cuando se sentía irrespetado.
Esto es lo que se siente cuando se es hipersensible: se vive con un dolor emocional crónico. Las percepciones de las intenciones de los demás están distorsionadas y los sentimientos se lastiman con facilidad. Es posible que se sea bueno o no para ocultar este dolor.
Supones con frecuencia los peores motivos para las acciones de los demás. Eres cauteloso y buscas cualquier desaire, crítica, traición o señal social negativa. Los desaires de los demás te recuerdan a tus padres. Nunca te han enseñado a manejar las críticas correctamente y no respondes bien.
Te tomas las cosas demasiado a pecho. Cuando alguien te rechaza Cuando haces tu pedido o eliges a otra persona, te preguntas: *¿Me pasa algo? ¿Saben algo que yo no sé?*
No eres emocionalmente resistente, por lo que te deprimes fácilmente. Sientes lástima por ti mismo y te compadeces rápidamente. Te dueles y guardas rencor. Puedes ser lento para perdonar y te sientes amargado por la injusticia que has sufrido.
Reaccionas de forma exagerada cuando la gente te cuestiona. Las personas deben elegir cuidadosamente sus palabras cuando están contigo. Eres quisquilloso, condescendiente, paternalista, malhumorado, sarcástico o todo eso. La gente se da cuenta de que estás herido, magullado y frágil. Cuanto más reaccionas de forma

exagerada, más se alejan las personas de ti. Entonces sientes que tus sospechas se confirman, por lo que reaccionas de forma exagerada aún más. Tus actos de autosabotaje se convierten en una profecía cruel y autocumplida.

Como adulto, muchas personas te han decepcionado, no han cumplido con su palabra, no han estado ahí para ti cuando las necesitabas. Muchas se han alejado de amistades sin decir una palabra, como si tu relación no significara nada. Lamentablemente, eso refuerza la narrativa de que "nadie me quiere, a nadie le importo".

En realidad, a menudo las señales sociales negativas percibidas no tienen nada que ver contigo personalmente. Por ejemplo, la otra persona puede estar distraída, luchando con su propia crisis o simplemente demasiado cansada para hablar. O puede que un amigo haya tenido que hacer un cambio en su vida, pero eso significaba pasar menos tiempo contigo. Esto se sintió como un rechazo personal y te sentiste abandonado. Estas experiencias sirven como recordatorio de que creciste sintiéndote rechazado, no querido, poco valorado y poco valioso.

Pero también ignoras las señales sociales *positivas* . Desvías los elogios. Te cuesta creer que la gente sea sincera cuando dice cosas agradables sobre ti.

El autor y profesor James Garbarino escribió en *Lost Boys* que un niño abusado o abandonado puede desarrollar un "código" de cuatro respuestas crónicas para lidiar con el mundo que lo rodea, dos de las cuales acabamos de ilustrar y las otras dos las ilustraremos en la siguiente sección:

- Se vuelve hipersensible a las señales sociales negativas.
- Él es ajeno a las señales sociales positivas.
- Desarrolla un repertorio de conductas agresivas para retirarse cuando se siente amenazado.
- Concluye que la agresión es una forma exitosa de conseguir lo que quiere. [3]

¿Cuál de estas cuatro respuestas crónicas de afrontamiento utiliza usted? En mi caso, las tres primeras viñetas son características que he tenido que entregar y entregar a

Dios. Admito abiertamente que soy hipersensible a sentirme rechazado, incluso cuando no es eso lo que realmente está sucediendo, y me tomo las cosas como algo personal. Mi tendencia natural es buscar señales que refuercen mi predisposición a no confiar en las personas.
Y, para mi pesar, a excepción de aquellos que se han ganado mi confianza a lo largo del tiempo, todavía doy por sentado que la gente me decepcionará. A menos que camine en el poder del Espíritu Santo, me cuesta creer en las señales positivas que indican que la gente realmente se preocupa por mí personalmente.
En las siguientes páginas exploraremos cómo puedes manejar este tipo de hipersensibilidad.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Hasta qué punto es usted hipersensible y a menudo malinterpreta lo que la gente pretende?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

3. TE ENOJAS FÁCILMENTE

Drew tenía demasiada autonomía cuando era niño. Sin estructura ni disciplina, su orgullo creció y se convirtió en un adolescente arrogante. Andaba por ahí con un espíritu rebelde y se enojaba cada vez que alguien lo desafiaba. Sus padres no lo corregían.
Tal vez eras como Drew y siempre te salías con la tuya (no había suficiente estructura), o experimentaste lo opuesto y rara vez o nunca te salías con la tuya (demasiada estructura).
Como resultado, la ira es tu punto de partida. Siempre estás cerca del punto de ebullición debido a sentimientos reprimidos y no resueltos de ofensas anteriores. Las pequeñas cosas te hacen enfadar, incluso cuando desearías poder tomarlas con calma. Por ejemplo, cuando un empleado de una tienda te saluda con indiferencia o, peor aún, con falta de respeto, sientes que la bilis de la ira sube por tu garganta.
Te resulta difícil regular tus emociones y tiendes a ser demasiado agresivo y discutidor, especialmente cuando tratas con una persona que no se toma el tiempo de

entender tus sentimientos. Tu ira puede ser explosiva, volátil y muy desproporcionada con respecto a lo que te desencadena.
Has jurado incontables veces que los arrebatos de ira no continuarán, pero continúan. Y cada vez que lo haces, te sientes más culpable y avergonzado.
Dicho esto, es posible que puedas reprimir tu ira cuando te convenga, como en el trabajo. Personalmente, nunca la he perdido en el trabajo, pero he pasado por temporadas en las que lo hacía con regularidad en casa.
No estás seguro *de qué* hacer, pero no te gusta pedir ayuda porque no quieres que nadie piense que la necesitas.
Enterrar tus sentimientos te permite no enfrentarte al hecho de que no sabes cómo procesar tu ira de una manera saludable. Esto mantiene tu temperamento aún más cerca del punto de ebullición.
Sin embargo, eres una persona fuerte. Has salido adelante por tus propios medios. A menudo te repelen las personas débiles cuando no tienen por qué serlo y no quieren llegar a serlo. Tus antenas siempre están alerta ante la arrogancia y la falsa intimidad de los demás. No tienes paciencia con las personas sentimentales y que comparten demasiado.
Eres muy agresivo en los deportes o en otras situaciones competitivas. Adoptas conductas de riesgo, como entrar y salir del tráfico. Te enojas cuando percibes que te están amenazando, desafiando o cuestionando. Si alguien te mira mal, estás listo para pelear, nunca para huir.
Como señaló Garbarino, usted ha desarrollado un repertorio de conductas agresivas que utiliza cuando se siente amenazado. Ha llegado a la conclusión de que la agresión es una forma eficaz de conseguir lo que quiere.
Pero es agotador estar enojado todo el tiempo, por ti, por tu familia, por todos los que deben andar de puntillas a tu alrededor. Tu enojo también contribuye a la depresión.
Mi esperanza es que al final del libro hayas descubierto por qué te sientes tan enojado y aproveches la oportunidad para hacer algo al respecto.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Hasta qué punto te enojas fácilmente?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

4. NO ESTÁS SEGURO DE CÓMO ES EL COMPORTAMIENTO MASCULINO SALUDABLE

Cuando me uní al ejército después de dejar la escuela secundaria, me asignaron a la 82.ª División Aerotransportada en Fort Bragg, Carolina del Norte. Ascendí al rango de Especialista 4 en el menor tiempo posible y me enorgullecí demasiado de ello.

Cuando no llegué a sargento en el tiempo mínimo, comencé a insistirle a mi sargento mayor cada pocos días sobre cuándo me ascenderían. Finalmente, me sentó y me dijo: "Hijo, déjame darte un consejo. Cuanto más me insistas, menos motivado estaré para ascenderte".

Mi comienzo como hombre fue complicado. Mi conciencia situacional era prácticamente inexistente. No tenía límites claros. Mi inteligencia emocional estaba atrofiada. Me tambaleaba. Nadie me había tomado bajo su protección ni me había enseñado cómo era ser un hombre.

Tal vez tampoco tuviste un padre, una madre, un mentor y un entrenador sobre lo que significa ser un hombre. No estabas preparado para la adultez porque tus padres no te prepararon para ser independiente.

Desde consejos universitarios y profesionales hasta encontrar algo que puedas hacer bien, pasando por educación sexual y sobre citas, hasta información personal. Higiene: no estabas seguro de cómo es el comportamiento masculino normal y saludable.

Hoy en día, todavía no sabes lo que no sabes, pero muestras buena cara. Sigues intentando adivinar cómo es la masculinidad sana. A veces aciertas, pero es igual de probable que te equivoques. Te desconcierta tu propio comportamiento y tiendes a culparte por no saber lo que solo un hombre con más experiencia podría enseñarte.

Te sientes socialmente torpe e inseguro. Saboteas tus relaciones y tu carrera. Puedes ser intenso, exagerando con los demás. Dices cosas que no deberían decirse. Haces que la gente se sienta incómoda y no sabes por qué. Eres frágil, pero temes parecer débil pidiendo ayuda.

Te resulta difícil superar tus circunstancias. Quieres mantenerte estable como un termostato, no subir y bajar como un termómetro. Pero no sabes cómo ajustar el termostato.

Las consecuencias de no comprender el comportamiento masculino saludable han sido de largo alcance; por ejemplo:

- ¿Has decidido quién eres y de qué se trata tu vida?
- ¿Sabes cómo es un buen matrimonio?
- ¿Sabes lo que se necesita para ser un buen padre?
- ¿Sabes cómo encontrar un trabajo que sea satisfactorio y honre a Dios?
- ¿Sientes que tu vida va hacia alguna parte?
- ¿Sientes que otras personas están "a favor" de ti?
- ¿Te sientes aceptado independientemente de tu desempeño?
- ¿Está usted generalmente feliz y optimista acerca de la vida?

La buena noticia es que no es demasiado tarde. Quiero ayudarte a comprender y a sentirte capacitado para adoptar un comportamiento masculino normal y saludable.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Con qué frecuencia sientes que sabes cuál es el comportamiento masculino saludable en una situación determinada?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

Hasta ahora, hemos hablado de cuatro de las nueve características de los niños quebrantados. Haz una pausa aquí para que puedas reflexionar sobre lo que has leído hasta ahora y cómo se relaciona con tus propias heridas.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Con cuál de las nueve características enumeradas en la página 41 se identifica usted más? (Seleccione todas las que correspondan.)

2. ¿Hasta qué punto te cuesta creer que la gente realmente se preocupa por ti? Pon un ejemplo.

3. ¿Otras personas te acusan de ser demasiado sensible o de tomarte las cosas demasiado a pecho? Da un ejemplo.

4. ¿Hay algo que habitualmente desencadena tu ira? ¿Cómo logras controlarla?

5. ¿Existe algún aspecto de tu vida en el que te resulte difícil comprender cómo es el comportamiento masculino normal y saludable? Si es así, ¿a quién podrías pedirle que te proteja en ese aspecto y te enseñe cómo hacerlo?

[1] Gabriel A. Orenstein y Lindsay Lewis, “Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson”, StatPearls, actualizado el 7 de noviembre de 2022, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/ .
[2] Rhona Lewis, “Las 8 etapas del desarrollo psicosocial de Erikson, explicadas para los padres”, Healthline, 28 de abril de 2020, https://www.healthline.com/health/parenting/erikson-stages .
[3] James Garbarino, *Niños perdidos: por qué nuestros hijos se vuelven violentos y cómo podemos salvarlos* (Nueva York: The Free Press, 1999), 81.

5

ENTENDIENDO SUS HERIDAS – PARTE 2

NO TODAS LAS CARACTERÍSTICAS QUE USTED EXHIBE son exclusivamente el resultado de heridas de la infancia, pero las nueve que estamos explorando se correlacionan fuertemente con el hecho de haber crecido en un hogar disfuncional. Aquí están las descripciones de las cinco restantes.

5. ERES INSEGURO Y NECESITAS SEGURIDAD CONSTANTE

Puede que seas un excelente maestro, líder, mentor, esposo, padre, amigo o padre espiritual, pero te falta confianza. Puede que destaques en tu trabajo, pero aún tienes dudas persistentes sobre tus habilidades.

Tu inseguridad te obliga a dejar que la gente se aproveche de ti. A menudo eres leal hasta el extremo. Alguien puede traicionarte y aun así te esforzarás por darle repetidas oportunidades mucho más allá de las que se merece. Pero tu motivo no es la caridad, sino el miedo a la pérdida.

Esto también significa que tiendes a complacer a los demás. No te gusta causar problemas. Intentas mantener la paz y hacer felices a todos. Tienes miedo de herir los sentimientos de alguien y te preocupa igualmente que alguien se irrite por algo que digas o hagas. Evitas la confrontación a toda costa.

Como tienes un fuerte deseo de agradar a la gente, puedes ser grandilocuente. No tienes reparos en mencionar nombres, presumir de tus posesiones o exagerar tu pasado para mejorar la imagen que la gente tiene de ti. Mientes cuando la verdad funcionaría igual de bien. Cuando era joven, les mentí a mis amigos diciéndoles que tenía órdenes de entrar en combate, pero mi sargento mayor vino y me bajó personalmente del avión justo antes del despegue porque quería que siguiera trabajando para él. Nunca

sucedió, pero me sentí más importante cuando dije la mentira. Así lo hice, durante una década.
Si uno o ambos de tus padres eran autoritarios, creciste bajo altas exigencias de conformidad y obediencia exterior. Te gritaban o te pegaban (a veces con ira) cuando hacías algo mal, pero no te afirmaban cuando hacías algo bien. No era un entorno seguro y floreciente. Carecías de apoyo social y seguridad emocional.
Es difícil echar raíces seguras en un suelo enojado y sin apoyo. Como resultado, tienes una baja autoestima y no estás seguro de si te quieres a ti mismo. Todos tenemos dudas sobre nosotros mismos, pero las tuyas son exageradas. Con frecuencia te sientes indigno de amor, respeto o de que los demás crean en ti. Eres propenso a la tristeza o incluso a la depresión, y La satisfacción es difícil de alcanzar. Siempre hay una cosa más que debes hacer para ser lo suficientemente bueno. Es difícil para ti simplemente "ser".
En las relaciones, eres demasiado tímido o demasiado agresivo. Cuando sientes que alguien piensa que es mejor que tú, en realidad es que tú no crees que eres tan bueno como esa persona. Desvías los elogios porque crees que no eres digno ni los mereces, pero anhelas que te reafirmen. Buscan constantemente la aprobación y los comentarios positivos para saber que estás bien. Esto es agotador para ti, pero también para tus seres queridos.
El aliento es el alimento del corazón, y todos los corazones tienen hambre, pero el tuyo tiene una hambre excepcional. Te aferras a cualquier palabra de aliento o afirmación de la misma manera que un hombre que se está ahogando se aferra a una balsa salvavidas. Todo eso cambiará cuando tus heridas comiencen a sanar.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Hasta qué punto te sientes inseguro y buscas una constante confirmación de que estás bien?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

6. TIENES CAMBIOS DE HUMOR DRAMÁTICOS Y NO SABES POR QUÉ

Una vez estaba hablando en un evento para hombres y el líder del culto desapareció cuando yo hablaba, solo para reaparecer cuando terminé. Supuse lo peor y me sentí desanimada. Al día siguiente se disculpó y dijo que su hijo lo había llamado para pedirle un consejo paternal, ya que tenía la intención de proponerle matrimonio a su prometida esa noche. Me había imaginado completamente el desaire.

De la misma manera que yo, buscas *la* manera de crear la explicación menos favorable. Todavía estás enojado por lo que te pasó cuando eras niño y temes volver a sentirte así. Eso te lleva a pensar demasiado en tus circunstancias y luego a reaccionar exageradamente en función de lo que podría suceder.

Eres volátil. No tienes control sobre tus emociones. Puedes pasar de la ira a la tristeza, al miedo, a los buenos pensamientos y luego volver a los malos, todo en cuestión de minutos. Y no sabes por qué.

Pero tu estado de ánimo básico suele ser triste, enojado, malo, amargado, cohibido o irritable. Cuando estás de ese humor, o bien buscas una discusión o te escondes en el agujero más cercano para evitarla. En cualquier caso, no respondes bien a las críticas, pues te hacen caer en picada. Te guardas las cosas para ti mismo y te deprimes fácilmente. Te enojas cuando no consigues lo que querías, pero también puedes enojarte incluso cuando lo *consigues* . En lugar de estar agradecido por las cosas buenas que suceden, te enojas por lo que podría haber salido mal. Todas estas reacciones sabotean tus relaciones.

La gente te saca de quicio rápidamente, y tú también los sacas de quicio rápidamente. Cuando estás de mal humor, todo es drama. Los sentimientos heridos son algo cotidiano y tus reacciones son desproporcionadas respecto de la situación.

Puede que estés teniendo un buen día y, de repente, tu cónyuge dude, un amigo te mire con escepticismo o un compañero de trabajo no esté de acuerdo contigo y sea como si alguien te hubiera reventado un globo. Te desanimas. Sientes que nadie entiende por lo que estás pasando y te resulta difícil dejar atrás tu pasado. Vamos a trabajar en eso.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Tiene usted grandes cambios de humor que son difíciles de explicar?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

7. O ERES "EL HIJO RESPONSABLE" O ERES ESPECIALMENTE INMADURO PARA TU EDAD

Dependiendo de tu naturaleza, tus heridas de la infancia te hicieron duro como una piedra o tan frágil como un huevo. Si a usted le decían que nunca llegaría a ser nada, por ejemplo, usted o bien siguió esa narrativa o bien la rechazó. Has asumido uno de dos roles: (1) eres el hijo responsable, un estudiante superdotado decidido a demostrar que sus padres estaban equivocados, o (2) eres especialmente inmaduro para tu edad, un estudiante subdotado crónico decidido a demostrar que tenían razón.

Si es lo primero, es posible que seas muy disciplinado, como el alcohólico funcional que, no obstante, triunfa. Eres autosuficiente y has reaccionado a tu infancia eligiendo asumir la responsabilidad y romper el ciclo. También es posible que seas un protector de los débiles.

Como hijo responsable, sientes que tu trabajo es mantener a todos felices. Te esfuerzas al máximo para no decepcionar a nadie, casi hasta el punto de permitirles que lo hagan, porque *te han* decepcionado y sabes cómo se siente.

Te esfuerzas. Algunos dirían que eres una persona motivada. Sientes que si puedes destacar en tu desempeño, la gente te necesitará. Si no lo haces, es posible que te descarten.

Si eres inmaduro para tu edad, habiendo asumido la segunda En tu rol, eres el campeón de las causas perdidas. Te cuesta llegar a buen puerto o sigues saboteando tu propio éxito.

Dependes en gran medida de los demás. Has reaccionado a tu infancia negándote a asumir la responsabilidad de muchas o la mayoría de las cosas, incluidos tus propios errores y pecados. La gente no puede contar contigo.

Te falta autocontrol y haces berrinches cuando no te sales con la tuya. Quieres que el mundo gire a tu alrededor. Es como si te quedaras congelado en el pasado: quieres *ser*

maduro, pero en el calor del momento reaccionas de manera infantil. Tus emociones te dominan. Esto puede ser el resultado de que tus padres te permitan evitar la responsabilidad, pero también podría ser una rebelión contra una infancia agobiante con demasiadas reglas.
Mi objetivo es ayudarte a deshacerte de cualquier rol disfuncional que hayas adoptado para que puedas convertirte en el hombre que Dios te creó para ser.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Tiene usted tendencia a ser uno de los extremos de ser súper responsable o especialmente inmaduro?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

8. NO PUEDES DESHACERTE DE LAS VOCES NEGATIVAS EN TU CABEZA

Cuando les contabas a tus padres tus sueños cuando eras niño, no recibiste comentarios positivos ni alentadores que te animaran a seguir adelante. Es posible que incluso hayan hecho una broma al respecto o se hayan burlado y no te hayan creído. No recuerdas que te hayan animado o afirmado con regularidad.
Ahora, como adulto, no puedes deshacerte de las voces negativas en tu cabeza, incluso cuando tienes éxito. Tú eres tu peor crítico. E incluso cuando eres feliz, te sientes culpable, como si no lo merecieras.
Todos mantenemos una conversación continua con nosotros mismos durante todo el día. La llamamos diálogo interno. Y la necesitamos. El diálogo interno es la manera en que organizamos los fragmentos de nuestra vida en una historia congruente.
Pero para ti, la conversación es un recordatorio constante de que estás roto y de que vienes de un entorno disfuncional. Estas voces destructivas te dificultan dejar atrás tu pasado. Se repiten una y otra vez: *no perteneces a este lugar, no eres digno, no mereces que te pasen cosas buenas.*
Sientes que estás solo en el mundo. Te cuesta mantener tus emociones bajo control. Te preguntas por qué te deprimes

tan fácilmente. Es posible que sufras una depresión prolongada.
Criticas tu desempeño y te castigas sin piedad. Eres duro contigo mismo porque asumes la culpa, la culpa y la vergüenza por tus heridas.
Tener pensamientos negativos no es algo inusual. De hecho, los pensamientos negativos son normales. Pero para ti, son exagerados.
En mi libro *Man Alive (El hombre vivo)* identifiqué siete dolores y molestias internas que los hombres suelen mencionar cuando intentan poner en palabras lo que sienten por dentro. [1] Para ti, estas voces son de gran tamaño:

- "Siento que estoy solo en esto".
- "No siento que Dios se preocupe por mí personalmente, en realidad no".
- "No siento que mi vida tenga un propósito; parece aleatoria".
- "Tengo estos comportamientos negativos repetitivos que me siguen hundiendo".
- "Mi alma se siente seca."
- "Mis relaciones más importantes no son saludables".
- "No siento que esté haciendo nada que marque una diferencia y deje el mundo en un lugar mejor".

Si este tipo de pensamientos negativos son los primeros que aparecen en tu cabeza antes que la afirmación, el amor, la paz y la alegría, entonces estás desalineado. Al final de este libro, estarás mucho mejor preparado para tomar el control de la conversación en tu cabeza.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿Eres capaz de controlar las voces negativas en tu cabeza?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

9. TE HAS ALEJADO DE TUS FAMILIARES EMOCIONAL O FÍSICAMENTE

Si tenías hermanos en tu hogar disfuncional, es probable que tus padres no te educaran ni te disciplinaran por igual. Tal vez tus hermanos se aprovecharon de los puntos ciegos de tus padres y tú pagaste el precio. Se acumularon resentimientos que nunca se procesaron.

Déjame contarte cómo fue para mí. Mis tres hermanos menores sabían cómo sacarme de quicio. Tomaban prestadas mis cosas sin pedirlas o, si me las pedían, no las devolvían sin problemas. Yo me enojaba y perdía los estribos. Entonces mi padre se quitaba el cinturón de cuero, lo doblaba y lo guardaba en un cajón. una correa y un látigo por arremeter contra mis hermanos, mientras el hermano ofensor se burlaba de mí con su versión más malvada de la sonrisa de "te atrapé de nuevo".

Quizás te pasó algo similar y aún guardas rencor. Haces lo mínimo para mantenerte en contacto o hace años que no hablas con un hermano o hermana.

En la Biblia, el trato desigual que los padres daban a sus hijos dio lugar a épicas separaciones familiares de las que todavía hoy hablamos. Abraham le dejó todo a Isaac y excluyó a Ismael y a sus otros hijos de su testamento. Isaac bendijo a su hijo Jacob, pero no a Esaú, y sus descendientes se odiaron entre sí. José era la niña de los ojos de su padre, y sus hermanos lo vendieron como esclavo.

En cuanto a tus padres, es posible que les guardes rencor por no haberte dado el amor, la estructura, las raíces o las alas que necesitabas y merecías. Eran pasivos, ausentes, permisivos, tolerantes, enojados, exigentes o menospreciadores. Creciste desatendido emocionalmente o abandonado físicamente, pero no entendías por qué. Juraste que si alguna vez podías escapar, nunca mirarías atrás o tendrías el menor trato posible con ellos.

Así que, cuando tuviste la oportunidad, pusiste distancia entre tú y tus familiares. Te retrajiste, física, emocional o ambas cosas. En tu confusión, dolor y enojo por tu infancia, eso era todo lo que sabías hacer. Incluso te separaste de tus tías, tíos y primos si te recordaban tu herida.

El autor y profesor James Garbarino escribió en *Lost Boys* que cuando el alma de un niño está herida, se encierra en una coraza emocional y se aísla del mundo para su propia

supervivencia. A medida que pasan los años, la coraza se hace más gruesa y finalmente se endurece. [2]
Ahora, muchos años después, has madurado como hombre. El pasado parece más lejano y el dolor se ha desvanecido un poco. En lo más profundo de tu alma, sientes que es hora de dar pasos para reconciliar estas relaciones. Para volver a comprometerte. Pero ese patrón de retraimiento es difícil de romper.
A medida que avance en el proceso de sanación de la segunda parte de este libro, es de esperar que pueda reconciliarse con sus familiares. Pero, de todos modos, podrá encontrar la paz que ha estado ansiando.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

¿En qué medida te has distanciado de tus padres y hermanos?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

El mensaje esperanzador de este libro es que, sin importar cuán profundamente hayas sido herido, puedes sanar y reconciliarte. Ese es el proceso que vamos a abordar en el próximo capítulo. Pero primero, responde a estas preguntas.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Qué duda sobre ti mismo te hace sentir inseguro?

2. ¿Ha experimentado recientemente un gran cambio de humor? ¿En qué circunstancias?

3. ¿Ha asumido usted el papel de hijo responsable o de hombre especialmente inmaduro para su edad? ¿Por qué cree que el papel que ha identificado le describe?

4. ¿Hay alguna experiencia, palabra, pensamiento o voz negativa en tu cabeza de tu infancia que todavía te atormenta?

5. ¿De cuál de tus padres y hermanos te sientes alejado debido a lo que ocurrió en tu infancia?

[1] Patrick Morley, *Man Alive: Transformando tus siete necesidades primarias en una poderosa vida espiritual* (Colorado Springs: Multnomah, 2012).
[2] James Garbarino, *Niños perdidos: Por qué nuestros hijos se vuelven violentos y cómo podemos salvarlos* (Nueva York: The Free Press, 1999), 34–35.

PARTE 2

EL PROCESO DE CURACIÓN

6

UNA VISIÓN GENERAL DE CÓMO PUEDES SANAR

A PRINCIPIOS DE LOS TREINTA, mi fe en Dios comenzaba a crecer y fortalecerse. Empecé a añorar una relación con mi padre. En ese momento, apenas nos veíamos más allá de Navidad, Acción de Gracias y el 4 de julio.

Después de mucha oración, invité a mi padre a almorzar el día de su cumpleaños. Nos lo pasamos genial y se convirtió en una tradición anual. Unos años después, dejamos la caja registradora y caminamos hasta nuestros vehículos, que casualmente estaban estacionados uno al lado del otro. Sin pensarlo dos veces, le dije: “Papá, ¿puedo darte un abrazo?”.

Antes de que tuviera tiempo de pensarlo, papá me atacó como un toro. Me abrazó con tanta fuerza que sentí como si un oso pardo me hubiera agarrado. Luego soltó un largo, profundo, primigenio gemido. *Mmmmmmmmm...* Debió durar veinte o treinta segundos.

Todo lo que podía imaginar era su propio dolor, profundamente enterrado. Su padre lo había abandonado cuando mi padre tenía dos años, por lo que nunca tuvo un padre propio al que imitar. Nunca tuvo un padre que le despeinara el pelo, nunca escuchó las instrucciones de un padre sobre el modo de vida. A eso hay que sumarle todos esos años perdidos en los que no nos abrazamos.

Al final de lo que pareció una breve eternidad, nos apartamos y nos pusimos las manos sobre los hombros. Él me miró y yo lo miré a él. Lágrimas cálidas y saladas corrieron por nuestras mejillas.

Dije: “Te amo, papá”.

Él dijo: “Yo también te amo”, y luego nos fuimos. Eso fue todo.

Francamente, no estoy seguro de que alguien pueda explicar adecuadamente lo que sucedió en esos preciosos momentos. Nuestras almas fueron purificadas. Un siglo de penas hirvió a la superficie en un breve instante, y el dolor intangible de lo que podría haber sido se desvaneció. Un adelanto de la brillante gloria del paraíso se derramó sobre nosotros. La mano bondadosa de Dios derribó un muro. Se produjo una reconciliación y experimenté una alegría indescriptible.

Ese momento dio inicio a un proceso de sanación que cambió a nuestra familia para siempre. Antes de ese día, el afecto verbal y físico era algo inaudito. Pero en los años siguientes, los abrazos y las expresiones verbales de amor se convirtieron en la norma, y no solo entre mi padre y yo, sino para toda nuestra familia. Siempre nos saludamos y nos despedimos con un abrazo y un "te amo".

Por ejemplo, un día, poco después de ese abrazo, llamé por teléfono a mi hermano. No habíamos sido especialmente cercanos. No estábamos en desacuerdo, pero el cariño que teníamos el uno por el otro era el mínimo requerido para ser considerado civil. Habíamos elegido caminos diferentes. Sin embargo, ese día, cuando empezamos a despedirnos, sin motivo aparente él me dijo: "Te amo, Pat".

¿Qué? ¿De dónde diablos salió eso?, pensé.

Entonces dije: "Bueno, yo también te amo".

—¡Bueno, yo te amo más de lo que tú me amas! —respondió en broma.

Estaba pensando: *¿Quién eres y qué has hecho con mi hermano?*

—No, no es así —respondí—. Siempre te he amado más de lo que tú me has amado.

"¡Eso es ridículo! ¡Yo lo dije primero!"

Entonces (y estoy caricaturizando un poco esto) dije: "Bueno, no me importa lo que digas. Te amo más de lo que tú me amas", y luego me reí mientras colgaba rápidamente el teléfono antes de que pudiera decir algo más.

Sin fanfarrias, planificación previa ni expectativas, mis relaciones familiares comenzaron a sanar. Hoy creo que esta transformación fue una obra sobrenatural del Espíritu Santo. He escuchado a otros hombres compartir historias similares sobre la transformación de sus familias.

EL PUNTO DE PARTIDA

¿Qué es lo que se necesita para que empieces a sanar las heridas de tu infancia? La curación tiene que ver con el dolor: reconocer que está ahí, identificar de dónde viene y luego saber cómo enfrentarlo, hacer el duelo, aceptarlo, tomar el control y sanar.

De los capítulos anteriores, ahora tienes una idea mucho mejor. comprender de dónde proviene su dolor, qué salió mal y cómo ese daño todavía lo afecta hoy.

Soy plenamente consciente de que hemos abierto viejas heridas. Probablemente ahora os sintáis más frágiles que en mucho tiempo, pero al mismo tiempo sois más poderosos. Eso se debe a que un problema bien entendido está medio resuelto.

Ese abrazo de oso entre mi padre y yo fue épico. Puso en marcha un proceso de sanación. Pero fue solo el comienzo. Como no sabía cómo identificar o poner en palabras los conceptos que estamos explorando en este libro, mi proceso tardó dieciocho años más. Tu sanación puede llegar mucho más rápido.

Si perseveras y sigues el proceso que estoy a punto de describir (*interactuando* , no solo *leyendo*), podrás sanar y tomar control de tu vida.

No eres responsable de lo que te pasó, pero eres el único que puede hacer algo al respecto ahora.

ETAPAS DE LA CURACIÓN

La curación se produce en etapas, pero a menudo las etapas se superponen o se producen sin orden. Algunas etapas pueden durar unas semanas, otras, unos años. A continuación, se ofrece una descripción general:

- *Superar la negación y afrontar la verdad:* salir de la negación y reconocer el gran sufrimiento que has tenido que afrontar.
- *Duelo:* lamentar lo que falta, lo que podría haber sido, y trabajar hacia la aceptación sin reaccionar exageradamente con dolor y enojo.

- *Perdón:* repensar las historias de tus padres y perdonar.
- *Enmendar el daño:* confiesa cualquier parte que hayas desempeñado (por ejemplo, un temperamento difícil), discúlpate, haz las paces y pídeles a tus padres que te perdonen. (Ten en cuenta que bajo ninguna circunstancia eres responsable de ningún comportamiento abusivo en tu contra, ya sea físico, emocional o sexual, incluso si alguien intenta manipularte para que pienses que compartes la culpa).
- *Renovación:* rehabilitar la relación cuando sea posible.
- *Establecer límites:* establece límites si es necesario (por ejemplo, para las palabras tóxicas que todavía te dicen).
- *Transformación:* convertirse intencional y activamente en un hombre que camina en el poder de Dios, exhibiendo amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio, humildad, integridad, gratitud y sabiduría.

No existe una secuencia mágica, universal o rígida para superar estas etapas. El único requisito indispensable para que puedas sanar es que, en algún momento, abordes cada una de ellas.
Por ejemplo, aquí hay una cronología rápida para demostrar cómo funcionó para mí, organizada por mi edad:

- **1–17:** sufrió mucho cuando era niño.
- **18:** Me fui de casa y tomé el control de mi vida.
- **24:** se casó y se convirtió en seguidor de Jesús.
- **25:** perdoné a mis padres.
- **27:** Me comprometí a romper el ciclo en mi propia familia como padre joven.
- **35:** Escuché a mi papá decir “te amo” por primera vez y me reconcilié con mis padres.
- **47:** Aprendí por primera vez que mi papá estaba orgulloso de mí.

- **53:** enfrentó la verdad, superó la negación, se afligió y se sanó.
- **Hoy:** Sigo caminando cojeando, pero con alegría.
- **Hoy:** Ayudo a otros hombres con heridas de la infancia.

Tenga en cuenta que perdoné a mis padres mucho antes de enfrentarme a la verdad y superar la negación. De la misma manera, su proceso de sanación ocurrirá a su propio ritmo y en su propio orden.
No hay necesidad de apresurarse, pero tampoco hay razón para posponerlo por más tiempo. En el próximo capítulo abordaremos cómo superar la negación y enfrentar la verdad. Pero primero, responda las preguntas de reflexión y debate.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cómo describirías las emociones que sientes al involucrarte de manera auténtica en las etapas de sanación que acabamos de describir? Por ejemplo, podrías sentirte entusiasmado, esperanzado, animado, positivo, aprensivo, inseguro, escéptico, temeroso, ansioso.

2. “No eres responsable de lo que te pasó, pero eres el único que puede hacer algo al respecto ahora”. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué o por qué no? Si es así, ¿qué implicaciones tiene para ti personalmente?

3. Si corresponde, ¿cuáles de las etapas de sanación descritas en este capítulo ya has procesado? ¿Qué etapa quieres abordar a continuación y por qué?

7

AMNESIA EMOCIONAL: CÓMO SUPERAR LA NEGACIÓN Y AFRONTAR LA VERDAD

CUANDO ESTABA EN LA UNIVERSIDAD, corría motocross los fines de semana. Mis padres solo vinieron a verme correr una vez. Ese día, casualmente, tuve un accidente muy grave y me llevaron al hospital en helicóptero. Mis padres nunca vinieron a urgencias para ver cómo estaba.

Uno pensaría que ese recuerdo sería tan doloroso que me volvería loco. Pero hasta hace poco, no recordaba que no hubieran venido al hospital. Para protegerme, había desarrollado una especie de amnesia emocional. Literalmente, durante décadas estuve en estado de negación. Mi cerebro no podía procesar la verdad, así que optó por desactivar el recuerdo.

Todos compartimentan los recuerdos desagradables para evitar pensamientos dolorosos, pero la negación va más allá. La negación borra esos recuerdos de tu conciencia. No puedes acceder a ellos fácilmente.

Aceptar que tus padres te fallaron y que aún estás bajo la influencia de las heridas de la infancia puede ser una píldora difícil de tragar. ¿Quién quiere desenterrar y revivir malos recuerdos y sentimientos? La negación es el camino de menor resistencia, menos doloroso y difícil que tratar de procesar lo que te dejó tan destrozado.

Sin embargo, no se puede curar lo que no se puede describir ni reconocer. Al final, hay que afrontar la verdad de frente. Con suerte, la primera parte te ayudó a reconocer con más claridad las formas en que te han herido. Ahora es el momento de personalizar lo que has aprendido.

VERDADES DURA, PERO QUE VALEN LA PENA

Enfrentar hechos difíciles, dolorosos o humillantes de tu infancia será difícil. Las cosas más valiosas sí lo son. Felicito tu valentía al enfrentar la verdad.
Pero también será tan liberador y relajante que sentirás como si estuvieras viendo las cosas como realmente son, quizás por primera vez.
Así como mi consejero me ayudó a demoler la ficción que había construido para protegerme de no sentirme valioso para mis padres, quiero ayudarte a recordar lo que realmente sucedió, a comenzar a procesar cualquier experiencia demasiado dolorosa para recordar que hayas enterrado.
Por ejemplo, podría concluir una o más de las siguientes afirmaciones:

- “No me sentí profundamente amado ni cuidado”.
- “No sabía si mis padres estaban orgullosos de mí”.
- “No recibí suficiente afirmación verbal”.
- “No recibí suficiente afecto físico”.
- “Mis padres no tuvieron suficiente tiempo para mí”
- “No me sentía preparado para ser hombre, esposo y padre”.
- “Sufrí abuso emocional o físico o negligencia”.
- “Siento que debo actuar para ser aceptado”.
- “No estoy seguro de cómo se supone que funciona una relación saludable”.
- “Todavía no me siento valiosa ni querida”.

Antes de empezar, quiero hacer una salvedad: tampoco queremos “sobreajustar” nuestros recuerdos. La negación puede ser un arma de doble filo, ya que los sentimientos heridos dan lugar a historias desequilibradas. Por lo tanto, ten cuidado de no caer en la espiral de negación de lo *bueno* que hicieron tus padres, porque eso también obstaculizará tu proceso de curación.
Por ejemplo, siempre quiero recordar la integridad y el sentido del humor maravillosos y puros de mi padre. No

quiero dejar de reírme nunca de algunas de las cosas divertidas que hacía.
Por ahora, sin embargo, el objetivo es enfrentar la verdad sobre lo que *salió* mal. Solo entonces podrás comenzar a tomar el control de lo que te ha estado controlando.
He aquí la pregunta: ¿Qué verdad debes afrontar acerca de lo que tus padres deberían haberte dado, las formas en que fallaron, las heridas que llevas contigo y las características que exhibes como resultado?
Lo que propongo es que te permitas recordar, sentir e incluso revivir lo que tienes enterrado en tu cerebro. Este proceso puede causarte un poco de dolor emocional a corto plazo, pero te prometo que valdrá la pena.
Honestamente, puedes intentar olvidar, levantar un muro, decirte a ti mismo... No tomarse a pecho lo que se perdió y ocultar el dolor durante años, incluso décadas. Pero la negación no ocultará la disfunción. Y no afrontar la verdad definitivamente no le ayudará a romper el ciclo.
En cambio, dentro de cinco o diez años te encontrarás todavía luchando, poco a poco, con las mismas características descritas en los capítulos 4 y 5. Hasta que te enfrentes a tus demonios, estos seguirán acosándote.

PARA AYUDARTE A TENER ÉXITO

El proceso de afrontar la verdad es a la vez sencillo y complejo. Es *complejo* porque somos lamentablemente humanos, finitos y frágiles, y aunque nuestro espíritu está dispuesto, nuestra carne es débil. Es *sencillo* porque, así como el cuerpo está diseñado para curarse a sí mismo, también lo está el cerebro.
A continuación se presentan algunas acciones que le ayudarán a afrontar con éxito la verdad.

Establezca un objetivo general

Afirma un objetivo positivo y general para tu proceso de curación, algo como “Quiero estar emocionalmente sano, ser franco conmigo mismo y pensar como un adulto”.
Para mí, es “Por la gracia de Dios, me niego a permitir que mis heridas de la infancia definan quién seré por el resto de

mi vida". ¿Cuál sería un buen objetivo general para usted?

Adopte el "Credo del que rompe el ciclo"

El siguiente credo capta la esencia de su misión. Permítanme animarlos a adoptar este credo ahora. Luego, en el Sección de Reflexión y Discusión, tendrás la oportunidad de firmar y fechar tu compromiso.

EL CREDO DEL ROMPECICLOS

- No seré derrotado.
- No me retiraré de la vida sólo porque sea dolorosa.
- Me enfrentaré a la verdad.
- No aceptaré los comportamientos que iniciaron el ciclo de disfunción.
- En la medida de mi voluntad, no huiré de las responsabilidades matrimoniales y familiares que ya he asumido.
- Voy a involucrar mis sentimientos para comprender la información que me brindan.
- Por la gracia de Dios, sanaré mis heridas de la infancia, romperé el ciclo y tomaré el control de mi vida.

Pedir ayuda a Dios

Si estás perdido en un bosque, es una buena idea trepar a un árbol para tener algo de perspectiva. La misma idea se aplica cuando estamos emocionalmente perdidos.
Al igual que trepar a un árbol, la oración nos brinda perspectiva. No hay mejor punto de partida en este proceso que pedirle a Dios que nos sane. Pídele que te revele tus heridas ocultas, así como las más obvias. El libro de los Salmos describe lo que sucede cuando oramos pidiendo ayuda:

SEÑOR DIOS mío, a ti clamé por ayuda,
y me sanaste.
Tú, SEÑOR , me hiciste subir del reino de los muertos ;
Me ahorraste el descender al pozo.
SALMO 30:2-3

Reconoce tu parte

Actúa según lo que la oración te revele. Es cierto que Dios puede sanar de manera sobrenatural cuando pides ayuda en oración, pero el método normal de Dios es que seas un participante activo. Por ejemplo, si te duele una muela, debes orar para que se cure, pero luego debes pedir una cita con un dentista para que Dios pueda responder a tu oración de la manera más probable. Personalmente, encuentro que el Espíritu Santo de Dios tiende a hacer su mejor trabajo cuando yo hago mi mejor trabajo.
Comprométete a adquirir suficiente conocimiento, experiencia y sabiduría para poder formar un pensamiento y luego mirarlo objetivamente, como si estuviera sobre una mesa frente a ti para inspeccionarlo y actuar.
No supongas demasiado. Lee. Piensa. Cuenta tu historia. Escucha las historias de otras personas.

Permítete hacer preguntas reales

Si le das permiso a tu mente para que active pensamientos y experiencias enterradas, comenzarás un proceso saludable de recordar lo que te sucedió. Cuanto más reflexiones sobre tu pasado, más recordarás. Cuanto más recuerdes, más preguntas adicionales tendrás.
Permítanme darles un ejemplo basado en lo que escribí y procesé cuando me enfrenté a la verdad de que mis padres no me visitaron cuando me llevaron a urgencias:

- ¿Por qué mis padres no vinieron al hospital?
- ¿Qué información me dan las emociones actuales que estoy sintiendo?
- Mi reacción ahora es exagerada: “Me consideraron una ocurrencia de último momento”.
- ¿Qué les pasó que los hizo así?

Cada vez que hice una pregunta, eso expuso otra pregunta más profunda a la luz:

- ¿Por qué mis padres no mostraron interés en mi carrera y en lo que estaba haciendo?

- ¿Por qué nunca invitaron a nuestros hijos a pasar la noche con ellos? (Vivíamos en la misma ciudad.)
- ¿Qué sentía mi madre? ¿Cuáles eran sus luchas? ¿Qué sentía por mí? ¿Estaba orgullosa?
- ¿Qué más he compartimentado y enterrado?
- ¿Esto ayuda a explicar por qué abandoné la escuela secundaria?
- ¿Esto alimentó mi problema de ira?
- ¿Es por esto que todavía me cuesta tanto cuando la gente me decepciona?
- ¿Podría ser esta la razón por la que tenía tan poco interés en las familias de mi madre y mi padre?

Puede que seas capaz o no de encontrar buenas respuestas de inmediato (o nunca), pero de cualquier manera ya no estarás negando lo que te convirtió en un niño roto.

AHORA ES TU TURNO

Ahora, inténtalo. Escribe la verdad que has estado negando y que necesitas afrontar. Comienza eligiendo un recuerdo doloroso, uno que hayas intentado sacar de tu mente. En lugar de eso, reflexiona sobre él. Mientras lo haces, Las preguntas empezarán a surgirte. No las reprimas. En lugar de eso, escríbelas, como hice en el ejemplo. Usa el espacio con líneas que se encuentra al final de este capítulo, un diario aparte o un dispositivo electrónico y escribe tus sentimientos, recuerdos y pensamientos. Como señaló Francis Bacon: “La escritura hace al hombre exacto”.
Cuando estés satisfecho, pasa a los otros recuerdos dolorosos que hayas podido recordar hasta ahora.
Si tus recuerdos te provocan emociones desconocidas o intensas, permítete experimentarlas. Como me aconsejó mi terapeuta, no trates de crearlas, pero tampoco trates de controlarlas o reprimirlas.
Deberás completar este ejercicio antes de pasar al siguiente capítulo. El propósito de escribir es acelerar la muerte de la negación y el comienzo del duelo.

A continuación se ofrecen tres sugerencias que le ayudarán a empezar:

1. ¿Con qué te identificas más de los capítulos 3, 4, 5 y 6?
   - ¿Es falta de amor, de estructura, de raíces o de alas?
   - ¿Fueron los padres quienes fueron pasivos, ausentes, permisivos, facilitadores, enojados, exigentes o menospreciadores?
   - ¿Es que sientes que a la gente no le importas, eres demasiado sensible, te enojas fácilmente, intentas adivinar lo que es normal, eres inseguro, estás sujeto a cambios bruscos de humor, te sientes demasiado responsable o irresponsable, no puedes silenciar las voces negativas en tu cabeza o te alejas de tu familia?
2. Consulte las notas que garabateé para mí mismo cuando finalmente pude aceptar que mis padres me habían fallado (ver Sección “El comienzo del duelo” en las páginas 18 y 19). ¿Estas notas despiertan algo en tu interior? ¿Tus experiencias resuenan con las mías?
3. Utilice las preguntas de la sección “Permítase hacer preguntas reales” (páginas 82-83) para generar preguntas que pueda tener. ¿Se parecen sus preguntas a las mías?

LA VERDAD QUE NECESITO ENFRENTAR

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿En qué medida la “amnesia emocional” le ha impedido afrontar la verdad sobre las heridas de su infancia? Dé un ejemplo de una verdad que haya mantenido oculta y cómo ha afectado su vida.

2. ¿Escribir “La verdad que debo afrontar” te ayudó a describir, reconocer y afrontar la verdad sobre lo que te pasó? ¿Cuál es tu mayor aprendizaje?

3. Escribe el objetivo positivo y general que quieres establecer sobre superar la negación y enfrentar la verdad:

---

4. Compromiso, firma y fecha el siguiente credo:

EL CREDO DEL ROMPECICLOS

- No seré derrotado.
- No me retiraré de la vida sólo porque sea dolorosa.
- Me enfrentaré a la verdad.
- No aceptaré los comportamientos que iniciaron el ciclo de disfunción.
- En la medida de mi voluntad, no huiré de las responsabilidades matrimoniales y familiares que ya he asumido.
- Voy a involucrar mis sentimientos para comprender la información que me brindan.
- Por la gracia de Dios, sanaré mis heridas de la infancia, romperé el ciclo y tomaré el control de mi vida.

_____ (firma)
_____ (fecha)

CÓMO LAMENTAR LO QUE DEBIÓ HABER SIDO

ESTABA BIEN antes de descubrir que me habían descuidado emocionalmente. Una vez que mi terapeuta me ayudó a enfrentar la verdad, todo cambió. El duelo me golpeó duro.

pena , *sustantivo* ,
sufrimiento mental agudo o angustia por una aflicción o pérdida;
pena aguda; arrepentimiento doloroso. [1]

En este capítulo quiero ayudarte a entender el duelo y luego quiero ayudarte a atravesar el duelo.
Te han quitado algo. No tuviste la infancia que querías, merecías y debías haber vivido. Te has sentido afligido. Sientes profundamente la pérdida. Eso es el duelo.
Ahora que has afrontado la verdad, necesitas lamentar lo que salió mal. El duelo es lo opuesto a la negación. Si la negación es tratar de olvidar, el duelo es tratar de recordar. La negación almacena el dolor; el duelo lo deja salir.
Durante mis ocho sesiones de terapia, le escribí a mi esposa: “Patsy, esta terapia y esta lectura me están ayudando a aceptar quién soy, a lamentar el 'ideal' que nunca existió y a allanar el camino para ser un mejor esposo, padre y amigo. Sí, me siento triste, pero inmensamente feliz de saber que, como dijo mi terapeuta, llegué a esto honestamente”.
Al igual que yo, tú también heredaste ciertas características de la honestidad. No merecías tus heridas tempranas. No eres responsable de lo que te pasó cuando eras niño. No es tu culpa. Pero ahora, como hombre, eres *responsable* de lo que suceda en el futuro.
Sin embargo, el cuidado personal es lo primero. Si primero te ocupas de tu propia curación, el proceso de sanación de

las relaciones puede ser un acto de alegría que surge de la fortaleza, en lugar de un mero ejercicio de autodisciplina. Es el principio de colocarte la propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás, como las instrucciones de seguridad antes del despegue en tu último vuelo.
En este capítulo, tienes una sola cosa que hacer: dejar salir lo que has perdido. No hay una única forma correcta de hacer el duelo, pero un buen duelo incluye saber qué esperar, abrirle tu corazón a Dios, hablar con alguien en quien confíes y, sí, probablemente, llorar a gusto.

SEPA QUÉ ESPERAR

El duelo y el duelo están en el ADN de la experiencia humana. Sin embargo, el duelo por las heridas del padre o de la madre es algo aparte.
Las etapas o fases del duelo (ira, tristeza, cambios de humor, arrebatos, retraimiento, lágrimas, depresión, negociación, aceptación) no se pueden representar en un gráfico. De hecho, a veces sentirás varias de estas emociones al mismo tiempo. Todo duele.
Espere que su dolor llegue en olas impredecibles: a veces como una onda, a veces como un oleaje lo suficientemente grande como para inundar su bote y, a veces, como una ola rebelde que surge de la nada y lo convierte en un naufragio. Por ejemplo, cuando empecé mi carrera, muchos de los jóvenes con los que pasaba tiempo ya se conocían de la universidad y habían desarrollado relaciones profundas. Aunque yo no tenía ni idea, ellos parecían tener una idea general del panorama. Sus padres los habían preparado para sus carreras y les habían abierto las puertas para salir adelante. A menudo, cuando los veía interactuar, una oleada de dolor me hacía sentir triste por lo que me había perdido. O tomemos el tsunami de dolor que abrumó a un amigo mío cuyo amoroso padre, sin embargo, permitió que el alcohol arruinara a su familia:

Cuando murió mi padre, tuve muchos sentimientos complejos al respecto, pero también tenía mucho *que hacer* con el funeral, sus finanzas, etc., todo mientras cuidaba de mi propio hijo y de otro que estaba en camino. Me mantuvo

ocupada y no me dejó mucho tiempo para el duelo. El día del funeral, durante los preparativos, estaba saliendo del baño cuando escuché al pianista ensayando una canción que mi padre solía tocar en el piano. Me quedé congelada. El peso del mundo cayó sobre mí. Me quedé afuera de la puerta del baño, escondida en la esquina, y lloré, por lo que había pasado. Lo que pudo haber sido, lo que debería haber sido y todo lo demás.

La buena noticia es que el dolor se atenúa con el tiempo. Así como tu cuerpo puede reparar un hueso roto con la atención médica adecuada, tu alma puede reparar un corazón roto con el tiempo, a medida que apliques el proceso de sanación de la Biblia. No hay necesidad de apresurarse, pero tampoco hay razón para demorarse. Cuanto antes te lamentes, antes sanarás.

DERRAMA TU CORAZÓN ANTE DIOS

El fundamento de este libro es que la Biblia prescribe un proceso para sanar las heridas de la infancia que se ha utilizado de forma constante y exitosa durante miles de años. Sin duda, la Biblia no endulza la verdad de que los padres crean las heridas de la infancia.
También está lleno de dolor y pena:

- Isaac y Rebeca se entristecieron por las decisiones de su hijo Esaú (ver Génesis 26:35).
- Jacob lamentó la desaparición de su hijo José (ver Génesis 37:34-35).
- Judá lamentó la muerte de su esposa (ver Génesis 38:12).
- Ana estaba triste porque no podía tener un hijo (ver 1 Samuel 1:15-16).
- Job se lamentó de su sufrimiento físico (ver Job 2:12-13).
- Joel se entristeció cuando se perdió la cosecha (ver Joel 1:10-12).
- David se entristeció cuando lo trataron como a un proscrito (ver 2 Samuel 15:30).

- Jesús estaba familiarizado con el dolor y era un hombre de muchos dolores (ver Isaías 53:3).

La Biblia no sólo describe el dolor; también proporciona una hoja de ruta para el duelo, como Google Maps para tu alma. Tomemos como ejemplo a Nehemías. Cuando Nehemías se enteró de que los muros de Jerusalén habían sido derribados, se llenó de dolor. Veamos lo que sucedió a continuación:

Al oír esto, me senté y lloré. Durante algunos días estuve de duelo, ayuné y oré delante del Dios del cielo.
NEHEMÍAS 1:4

Nehemías pinta un hermoso cuadro del duelo. En lugar de afrontar el dolor por sí solo, abrió su corazón al Dios del cielo.
A través de la oración y la meditación de las Sagradas Escrituras, también nosotros podemos abrir nuestro corazón a Dios. De hecho, con la salvedad de que lo que voy a decir debe *experimentarse* y no simplemente explicarse, la lectura reflexiva y devota de la Biblia liberará un poder sobrenatural en todos los aspectos de su vida, incluso en el proceso de duelo.

TÓMATE UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR

El famoso piloto de pruebas de Boeing, Tex Johnston, tenía una placa en la pared de su oficina que decía: “Una prueba vale más que mil opiniones”. Ahora es el momento de que compruebes por ti mismo lo que puede hacer el duelo. Busca un lugar tranquilo donde no haya distracciones durante un mínimo de treinta minutos. Reza las siguientes oraciones bíblicas de los Salmos, que a menudo se escribieron en momentos de sufrimiento, tristeza e incluso desesperación.
Léelos en voz alta y lentamente. Tómate un tiempo para reflexionar sobre cada sentimiento expresado. Resalta, subraya o marca con un círculo las palabras o frases que te hablen. Si tu mente comienza a divagar, déjala. Nunca sabes

qué aguas curativas puede tener Dios para ti al final de un camino de conejos.
Una vez que hayas terminado una oración, tómate tu tiempo para responder las preguntas de reflexión. Hacerlo te ayudará a conectarte auténticamente con Dios de maneras que no se pueden explicar, solo experimentar.

¿ Hasta cuándo, SEÑOR ? ¿Me olvidarás para siempre?
¿Hasta cuándo ocultarás tu rostro de mí?
¿Cuánto tiempo debo luchar con mis pensamientos?
¿Y día tras día tengo tristeza en mi corazón?
¿Hasta cuándo triunfará mi enemigo sobre mí?

Mírame y respóndeme, SEÑOR DIOS MÍO .
Dale luz a mis ojos, o dormiré en la muerte,
y mi enemigo dirá: "Lo he vencido",
y mis enemigos se alegrarán cuando yo caiga.

Pero yo confío en tu amor inagotable;
Mi corazón se regocija en tu salvación.
Cantaré alabanzas AL SEÑOR ,
porque ha sido bueno conmigo.
SALMO 13

Reflexiona: ¿Qué sentía el autor al escribir esta oración? ¿Qué le estaba pidiendo a Dios? ¿En qué medida capta y expresa cómo te sientes tú también?

¡ Levántate, SEÑOR ! Alza, oh Dios, tu mano.
No olvidemos a los indefensos.
¿Por qué el malvado injuria a Dios?
¿Por qué se dice a sí mismo:
“¿No me pedirá cuentas”?
Pero tú, Dios, ves la aflicción de los afligidos;
Consideras su dolor y lo tomas en tus manos.
Las víctimas se comprometen contigo;
Tú eres el ayudador del huérfano.
Quebranta el brazo del impío;
Llamar al malhechor a cuentas por su maldad
que de otra manera no se descubriría.

El SEÑOR ES REY eternamente y para siempre;

Las naciones perecerán de su tierra.
Tú, SEÑOR , oyes el deseo de los afligidos;
Los animas y escuchas su clamor,
defendiendo a los huérfanos y oprimidos,
para que los simples mortales terrenales
Nunca más volverá a sembrar el terror.
SALMO 10:12-18

Reflexiona: ¿Esta oración describe algo de la angustia y el dolor que sentiste mientras escribías “La verdad que necesito afrontar”?

Cuando mi corazón estaba afligido
y mi espíritu se amargó,
Yo era insensato e ignorante;
Yo era una bestia bruta antes de ti.

Sin embargo, yo estoy siempre con vosotros;
Me sostienes de la mano derecha.
Me guías con tu consejo,
y después me recibirás en la gloria.
¿A quién tengo yo en los cielos sino a ti?
Y la tierra no tiene nada que yo desee aparte de ti.
Mi carne y mi corazón pueden desfallecer,
pero Dios es la fortaleza de mi corazón
y mi porción para siempre.

Los que están lejos de ti perecerán;
Destruyes a todos los que te son infieles.
Pero para mí es bueno estar cerca de Dios.
Yo he puesto al SEÑOR SOBERANO por mi esperanza;
Contaré todas tus obras.
SALMO 73:21-28

Reflexiona: ¿Qué esperanza se expresa en esta oración? ¿Sientes esa esperanza? ¿Rezar esta oración liberó algo de la presión acumulada en tu interior?

HABLA CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍES

En mi profesión, escucho a muchos hombres en conversaciones individuales. Cuando se sienten estancados, siempre les pregunto si tienen un amigo o un grupo pequeño con quien puedan compartir lo que realmente les está sucediendo. No recuerdo un solo caso en el que un hombre dolido haya dicho que sí.

En su libro *Walden* , Henry David Thoreau escribió: “La mayoría de los hombres viven vidas de silenciosa desesperación”. El aislamiento magnifica Esa desesperación. La soledad nos hace especialmente vulnerables a las voces en nuestra cabeza que escupen vergüenza, falsa culpa, odio e inferioridad.

Si ese es tu caso, ¿quién puede culparte por guardarte todo eso? Sé que me avergonzaban algunas de mis emociones, y todavía me avergüenzan, pero para sanar adecuadamente, necesitaba contarle a alguien por lo que estaba pasando, y lo mismo te sucede a ti.

Compartir las emociones durante el duelo es una parte indispensable del proceso de sanación. Sea lo que sea lo que se agita en tu interior, compártelo con tu cónyuge o pareja, tu mejor amigo, un familiar, un grupo pequeño o, dependiendo de la profundidad de las heridas, con un terapeuta.

IMITAR A NEHEMÍAS

Lo más pronto posible, te invito a que reserves un tiempo libre de interrupciones y distracciones para imitar a Nehemías. Vuelve a leer tus notas de “La verdad que debo afrontar”, reflexiona sobre lo que sucedió cuando se lo contaste a alguien en quien confías y haz las oraciones de los Salmos. Derrama cada pensamiento y sentimiento que tengas y clama a Dios para que sane tus heridas.

No te avergüences si sientes la necesidad o el deseo de llorar, sollozar, gemir, gemir, aullar, gemir, estallar en lágrimas, ponerte de mal humor, maldecir el día en que naciste, golpear la mesa con el puño o retirarte del mundo por un rato.

Sin embargo, en cuanto al momento, no es necesario forzar ni inventar emociones si no están listas para llegar. No hay una fórmula para esto. Pero, ya sea ahora o más tarde,

cuando sea que la ola de dolor *llegue* , y en cualquier forma, déjate golpear. Esa es tu única tarea en esta etapa de sanación.

ESCRIBE TU PROPIA ORACIÓN

Por último, expresa tu dolor a Dios escribiendo una oración propia para poner fin al torrente de dolor con el que has estado viviendo.
No existe una forma correcta o incorrecta de expresar el duelo. Tu oración no tiene que ser perfecta ni la última que escribas. Pero, como dice el dicho, un viaje de mil millas comienza con el primer paso.
Puedes ser sincero en tu oración; de hecho, *deberías* serlo. Dile honestamente a Dios por escrito cómo te sientes, incluso si eso incluye enojo hacia él por permitir que tus heridas sucedieran en primer lugar. Y pídele ayuda para sanar.

Así es como se siente el duelo y el lamento por lo que debería haber sucedido. Sacar el dolor a la luz crea espacio para que llegue la sanación. En cierto sentido, es el acto de exhalar. En el próximo capítulo, nos centraremos en la inhalación.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cuál ha sido tu mayor dolor al pensar en tus heridas de la infancia?

2. ¿De qué manera sentiste la presencia de Dios mientras llorabas las notas de “La verdad que necesito enfrentar” y orabas los salmos?

3. ¿Cuál es el punto principal de la oración que escribiste y por qué?

4. ¿En qué medida te sientes liberado de tu dolor en este momento? ¿Cómo se lo explicarías a un amigo?

[1] *Diccionario Collins* , sv “grief (*n* .)”, consultado el 21 de abril de 2023, https://www.collinsdictionary.com/us/dictionary/english/grief .

9

CÓMO ENCONTRAR DESCANSO PARA EL ALMA

SI LA ORDEN FRATERNAL DE LOS MUCHACHOS QUEBRANTADOS celebrara una convención y entrara un extraño, concluirían: “Este es el grupo de hombres más diverso jamás reunido en un solo lugar”.

Somos débiles y fuertes, ricos y pobres, heterosexuales y homosexuales, conservadores y liberales, líderes y seguidores, introvertidos y extrovertidos, y tenemos todo tipo de color de piel. Somos de creencias fuertes, creencias débiles, creencias perdidas y ninguna fe. Ninguna categoría de hombres es inmune a las heridas de la infancia.

Pero si ese mismo extraño pudiera ver el dolor que cada uno de nosotros lleva en el alma, diría: “Vaya, nunca he visto un grupo de hombres más parecido”.

Hagamos un balance de dónde puede estar en este punto del proceso de sanación. Ha enfrentado la verdad. Ya no está en estado de negación. Ha lamentado lo que le quitaron. ¿Cuál es su próximo paso?

¿Sabías que todos los programas de recuperación exitosos abordan las necesidades espirituales? El padre de todos ellos, Alcohólicos Anónimos (AA), es el modelo de oro universalmente aceptado para los programas de recuperación, y también es fácilmente aplicable para sanar las heridas de la infancia. AA es famosa por haber creado el programa de doce pasos. Observa que se menciona a Dios en la mitad de los pasos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos la cordura.

3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo concebimos.
4. Hicimos un inventario moral profundo y sin miedo de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estamos enteramente dispuestos a que Dios elimine todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que eliminara nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos a todos ellos.
9. Reparé directamente el daño causado a esas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo implicaba perjudicarlas a ellas o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, orando únicamente por el conocimiento de Su voluntad para nosotros y el poder para llevarla a cabo.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos. [1]

El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos dice: “Recuerde que el alcohol es astuto, desconcertante y poderoso. Sin ayuda, es demasiado para nosotros. Pero hay Uno que tiene todo el poder: ese Uno es Dios. ¡Ojalá lo encuentre ahora!” [2]
Las heridas de la infancia son tan astutas, desconcertantes y poderosas como el alcohol. Así como AA y cualquier otro programa de recuperación eficaz incluyen la búsqueda de la

ayuda de Dios, nosotros también debemos hacerlo. Permítanme ilustrarlo explicando cómo me ayudó Dios.

MI REGRESO A LA CORDURA

A finales de mi adolescencia y principios de mis veinte, comencé a buscar descanso para mi alma. En ese momento, no entendía del todo lo que buscaba. Probé con la religión, la poesía, la educación, el amor, las amistades, la autodisciplina, la literatura de autoayuda, el teatro, los deportes, las fraternidades y más. Todo eso me dejó vacía. Luego conocí a Patsy. Había algo diferente en ella. Tenía la paz que yo buscaba. Patsy quería casarse con un cristiano. Cuando me explicó su fe, no entendí lo que quería decir. Para ser justos, pensé que ya era cristiano. Había crecido en una iglesia. Pero la verdad es que solo sabía lo suficiente sobre Jesús como para estar decepcionado de él.

Cuando respondí las preguntas de Patsy sobre mi fe, me di cuenta de que mis respuestas no eran las adecuadas. Al poco tiempo, dejé de responder y, en su lugar, le hice una pregunta de seguimiento para averiguar qué esperaba que dijera. Luego le dije lo que ella esperaba que dijera. Quería escuchar. Sería justo decir que la engañé para que pensara que compartía sus puntos de vista. La amaba y quería pasar mi vida con ella.

Sin embargo, unas semanas después de nuestra boda, quedó claro que necesitábamos resolver una ambigüedad de términos sobre lo que significaba ser cristiano. Verá, yo estaba comprometido con un conjunto de valores cristianos y veía la fe como una *tarea* . Ella, por otro lado, estaba comprometida con una persona, Jesús, y entendía la fe como una *relación* .

Una mañana, desesperado por entender la diferencia, entré a una iglesia con mi esposa. Sin parecer demasiado agresivo, algunos hombres se presentaron. Era evidente que habían pensado en las respuestas a preguntas como: “Cuando un joven trae a su nueva esposa a la iglesia, ¿por qué lo hace? ¿Qué problema está tratando de resolver? ¿Qué necesita de nosotros? ¿Cómo podemos dárselo?”.

Ese pequeño grupo de hombres me aceptó tal como era. Me invitaron a almorzar. Nos invitaron a mi esposa y a mí a

cenar. El pastor habló de cuánto nos ama Dios. Me invitaron a eventos para hombres donde compartían sus historias de fe. No violaron el proceso de las relaciones. No me presionaron. No me juzgaron. Pero sí me dieron el ejemplo del amor de Jesús. Esos hombres tenían lo que yo quería y lo encontré irresistible.

Finalmente, la diferencia se hizo patente: la fe no es una tarea que realizamos para hacer feliz a Dios, sino una relación con una persona. Abracé una relación con Jesús y mi vida se transformó. Algunos cambios fueron instantáneos y otros todavía están en proceso. Pero desde que tomé esa decisión, siempre he tenido descanso en mi alma. De hecho, varias décadas después, puedo decir honestamente que mi peor día con Jesús ha sido infinitamente mejor que mi mejor día sin él.

¿Ya has encontrado ese tipo de descanso? ¿O todavía estás buscando? Puedes experimentar una profunda sensación de satisfacción y paz que no depende de tus circunstancias. Déjame mostrarte cómo.

ENCONTRAR DESCANSO EN UNA RELACIÓN

Cuando los estadounidenses tenemos un problema, solemos preguntarnos: “¿Cómo puedo solucionarlo?”. Me han dicho que en Asia suelen plantearse una pregunta diferente: “¿Qué relaciones debemos establecer para resolver este problema?”.

Sanar las heridas de la infancia es un problema que puedes intentar “solucionar”, o puedes preguntarte: “¿Qué relaciones debo buscar para resolver este problema?”

Lo que todos queremos en la vida más que cualquier otra cosa es esa persona (y no necesitamos más de una) que, conociendo todas nuestras partes rotas, todavía nos adore y piense que somos lo máximo. Eso será suficiente.

Es una sensación hermosa cuando, sin temor a ser juzgado, puedes compartir abiertamente lo que te sucedió con alguien a quien realmente le importas. Es maravilloso ser aceptado y amado, a pesar de tus heridas. Como dijo la filósofa Simone Weil, “La atención es la forma más rara y pura de generosidad”.

Jesús puede ser esa persona para ti, como lo es para mí. Él puede tratarte con dulzura porque él también ha sufrido y comprende nuestra debilidad:

Fue despreciado y rechazado por la humanidad,
Un hombre que sufre y está familiarizado con el dolor.
ISAÍAS 53:3

Él es capaz de tratar con benignidad a los ignorantes y a los descarriados, ya que él mismo está sujeto a la debilidad.
HEBREOS 5:2

No tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado.
HEBREOS 4:15

Jesús fue la encarnación de Dios en un cuerpo humano para que pudiéramos comprenderlo mejor:

El Hijo es la imagen del Dios invisible.
COLOSENSES 1:15

En Cristo habita corporalmente toda la plenitud de la Deidad.
COLOSENSES 2:9

El Hijo es el resplandor de la gloria de Dios y la representación exacta de su ser.
HEBREOS 1:3

Jesús le respondió: «El que me ha visto a mí, ha visto al Padre».
JUAN 14:9

Como Hijo de Dios, Jesús nos invita a todos a acudir a Él y encontrar descanso para nuestras almas:

Al ver a las multitudes, tuvo compasión de ellas, porque estaban agobiadas y desamparadas, como ovejas sin pastor.
MATEO 9:36

Jesús dijo: “Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón. Así hallarán descanso para sus almas. Mi yugo es suave y mi carga liviana”.
MATEO 11:28-30

[Jesús dijo:] “Como el Padre me ha amado, así también yo los he amado. Ahora permanezcan en mi amor”.
JUAN 15:9

¿CÓMO SE SIENTE DIOS POR TI?

En el fondo, soy un maestro de la Biblia. He pasado décadas organizando un archivo de notas que me ayudan a preparar mensajes para los hombres de nuestro estudio bíblico semanal. Una de esas notas es una sección de versículos bíblicos que llamo “Cómo ve Dios a mis hombres”. Dios te ve completamente, te conoce por completo y te ama personalmente. Más que eso, Dios *quiere* traerte sanidad:

Nadie queda excluido
por el Señor para siempre.
Aunque traiga dolor, mostrará compasión,
Tan grande es su amor inagotable.
Porque no trae aflicción voluntariamente
o dolor a nadie.
LAMENTACIONES 3:31-33

No quebrará la caña cascada,
y la mecha que humea no la apagará.
ISAÍAS 42:3

Queridos hermanos, no olvidéis esto: para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día. El Señor no tarda en cumplir su promesa, como algunos entienden la tardanza, sino que es paciente con vosotros, no queriendo que nadie perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento.
2 PEDRO 3:8-9

Esto es bueno y agradable a Dios nuestro Salvador, el cual quiere que todos los hombres se salven y vengan al conocimiento de la verdad.
1 TIMOTEO 2:3-4

Yo no me complazco en la muerte de nadie, dice Jehová el Señor . ¡ Convertíos y viviréis!
EZEQUIEL 18:32

De la misma manera vuestro Padre celestial no quiere que se pierda ninguno de estos pequeños.
MATEO 18:14

Jesús está a salvo. Puedes bajar la guardia por completo y relajarte por completo. Él te salvará del peso aplastante de las heridas de tu infancia.
La nota más importante en mi archivo de preparación de mensajes es esta: *¿Qué idea, plenamente entendida y verdaderamente creída, cambiaría todo?*
Para los niños quebrantados, la gran idea es que una relación con Jesús puede darles el descanso para sus almas que ninguna cantidad de esfuerzo humano podrá jamás proporcionar.
Tal vez una relación con Jesús sea algo nuevo para ti, o tal vez hayas hecho una profesión de fe en él a una edad más temprana. Tal vez tu fe sea fuerte, o tal vez te hayas desviado. En cualquier caso, si te gusta esta idea y quieres afirmar, reafirmar o renovar una relación con Jesús, aquí tienes una oración que puedes recitar para expresar tu deseo. Puedes orar en silencio o en voz alta, o adaptarla a tus propias palabras. Lo que más importa es el deseo de tu corazón:

Jesús, estoy cansado, fatigado, quebrantado, magullado, frágil, acosado e indefenso. Mi alma clama por descanso. Ten compasión de mí. Como un acto de fe, aunque sea minúsculo, aunque todavía tenga muchas dudas, vengo a ti para descansar. Elijo someterme a ti y aprender de ti. Por favor, perdona mis pecados. Quiero una relación contigo como mi Salvador y mi Señor. Por favor, sé la relación que sane mis heridas de la infancia. Toma el control y

concédeme descanso para mi alma, tanto en esta vida como en la eternidad. Amén.

Si rezaste esta oración, bienvenido (o bienvenido nuevamente) al Reino de Cristo. Responde las preguntas de reflexión y debate, y luego veamos cómo puedes perdonar a tus padres.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cuál es el pensamiento, la percepción o la epifanía más impactante que tuvo al leer los Doce Pasos de AA (ver páginas 104-105)?

2. ¿Cómo has entendido la fe cristiana: como tarea y compromiso con un conjunto de valores o como relación con Jesús?

3. ¿Ha orado para afirmar o reafirmar su fe? Si es así, ¿está su alma en paz? Explique su respuesta. Si no es así, ¿con quién puede hablar sobre sus dudas?

[1] *Alcohólicos Anónimos: La historia de cuántos miles de hombres y mujeres se han recuperado del alcoholismo* , 4.ª ed. (Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 2001), 59–60.
[2] *Alcohólicos Anónimos* , 58–59.

10

CÓMO PERDONAR A TUS PADRES

UN DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS A PRINCIPIOS DE NUESTRO MATRIMONIO, mi esposa y yo fuimos a la casa de mis padres para celebrar el regreso sano y salvo de mi hermano de la guerra. Mis tres hermanos, nuestra madre y nuestro padre, mi esposa y yo nos reunimos alrededor de la mesa para cenar por primera vez en muchos años.

Nuestra tradición cuando éramos niños era orar antes de las comidas: “Dios es bueno, Dios es grande y le damos gracias por esta comida. Amén”. Era una oración rutinaria, sincera, pero que a menudo se decía a toda prisa.

En este Día de Acción de Gracias, papá pronunció la bendición. En lugar de hacer la oración habitual, inclinó la cabeza y dijo con reverencia: “Querido Dios, mamá y yo solo queremos comenzar diciendo gracias…”. Eso fue lo más lejos que llegó. Empezó a llorar, se disculpó y corrió a su dormitorio.

Lo seguí y le pregunté: "Papá, ¿qué pasa? ¿Estás bien? ¿Qué acaba de pasar?"

Después de recuperar la compostura, dijo: "Estoy bien. Es solo que tu madre y yo nunca pensamos que volveríamos a ver a nuestros cuatro hijos juntos en la misma habitación".

Ese día algo se suavizó en mí y, como Dios me había perdonado libremente mis pecados, perdoné en silencio a mis padres por los suyos. Nunca más sentí la necesidad de hablar sobre el daño que me habían hecho.

Puede que no sea lo mismo para ti. Si con regularidad te afectan malos sentimientos hacia uno de tus padres, como resentimiento o amargura, es posible que necesites tener una conversación difícil antes de poder continuar con tu proceso de sanación.

En los capítulos 12 y 13, “Cómo reconstruir tus relaciones (o establecer límites)”, te explicaré cómo podría ser esta

conversación. Sin embargo, para que esa conversación tenga la mayor probabilidad de éxito, primero debes perdonar incondicionalmente a esa persona.
Por ejemplo, el padre de Mike soñaba con tener un hijo que jugara al fútbol. Ese sueño se hizo añicos cuando Mike nació sin las puntas de algunos dedos. En el decimosexto cumpleaños de Mike, su padre le dijo: “El día que naciste fue el peor día de mi vida”. El daño ya estaba hecho y su padre nunca ha mostrado remordimiento por su comentario. Cuando Mike me contó su historia durante la cena, dijo que todavía le duele años después cuando piensa en ello, pero el dolor ya no lo posee como antes. Mike decidió perdonarlo y eso lo liberó de la esclavitud de los pecados de su padre.
A primera vista, esto puede parecer demasiado simplista o incluso imposible, pero déjame explicarte.

EL CUADRO COMPLETO

Nadie puede cambiar lo que pasó. Nuestros padres son responsables de cómo nos lastimaron, ya sea que supieran lo que estaban haciendo o no.
Muchas veces me he preguntado: *¿Por qué mis padres no me rescataron?* Creo que la respuesta más sencilla es que no sabían cómo. Esta es una razón más por la que creo que mi padre y mi madre querrían que analizara las experiencias de nuestra familia contigo. Lo que les pasó a sus cuatro hijos nunca debió haber sucedido.
Tal vez tus padres estén vivos, tal vez no. Tal vez tengas una buena relación con ellos, tal vez no. Tal vez tu relación sea civilizada, tal vez no. Sea cual sea tu relación con tus padres, el elefante en la habitación es el perdón.
Perdonar no es ignorar lo que te hicieron ni pretender que tus heridas nunca ocurrieron. Después de todo, no habría necesidad de perdonar a menos que alguien hubiera hecho algo malo.
Perdonar es tomar la decisión consciente de perdonar a tus padres a pesar de lo que hicieron. Es un acto de gracia, no porque lo merezcan. Y es fundamental para salir de la esclavitud mental que sientes.
No estás barriendo los pecados de tus padres bajo la alfombra, ni estás diciendo que el perdón por sí solo borrará

los años de dolor.
Pero sin perdón, el futuro de tu relación con tus padres no será diferente al pasado.

LA SINGULARIDAD DEL PERDÓN BÍBLICO

Un día Jesús explicó cómo manejar el pecado, después de lo cual el apóstol Pedro le preguntó: “Señor, ¿cuántas veces perdonaré “¿Acaso mi hermano o mi hermana peca contra mí? ¿Hasta siete veces?” (Mateo 18:21).
Lo que hace que la pregunta de Pedro sea tan interesante es que los rabinos judíos de aquella época exigían perdonar a una persona por el mismo pecado hasta tres veces. Después de eso, ya no era necesario perdonarlos más. Era la ley original de los tres pecados.
Pero Jesús le respondió a Pedro: «No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete» (Mateo 18:22).
Jesús no solo les estaba diciendo a las personas que contaran más. En cambio, estaba usando una hipérbole para eliminar por completo la regla de “tres strikes y estás fuera”. ¿La regla de Jesús? Por más que alguien peque contra nosotros, debemos perdonarlo.
Observe que Pedro no preguntó, ni Jesús respondió: “Cuando alguien viene a ti, se inclina y dobla la rodilla, confiesa su pecado, te dice cuánto lo lamenta y te pide perdón, ¿cuántas veces debo perdonarlo?”
Jesús enseña el perdón *unilateral* . Debemos perdonar a las personas cuando pecan contra nosotros, ya sea que se arrepientan o no, y hayan pedido perdón o no.
En el Sermón del Monte, Jesús enseñó a sus discípulos cómo orar:

Padre nuestro que estás en los cielos,
Santificado sea tu nombre,
Venga tu reino,
Hágase tu voluntad,
en la tierra como en el cielo.
El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy.
Y perdónanos nuestras deudas [pecados],
como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.
Y no nos dejes caer en la tentación,

pero líbranos del mal.
MATEO 6:9-13

De todos los pensamientos elevados condensados en lo que llamamos el Padre Nuestro, observemos que la primera idea que Jesús expandió es el perdón:

Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; pero si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas.
MATEO 6:14-15

Jesús *no* enseña que es necesario pedir disculpas, sino que debemos perdonar a pesar de todo.
Tal vez estés enojado, guardando rencor, albergando resentimiento o ardiendo de amargura porque tus padres te hicieron daño. Cuando te niegas a perdonarlos, tu comunión con Dios se rompe. Jesús es claro: si no perdonas a tus padres, tu Padre celestial no te perdonará a ti.
Tenga en cuenta que todavía no estamos hablando de la reconciliación. El perdón y la reconciliación están relacionados, pero son dos cosas diferentes. Por ejemplo, normalmente se necesita una disculpa *antes* de poder experimentar una reconciliación genuina (más sobre esto en los capítulos 12 y 13).
La singularidad del perdón bíblico es que incluso cuando Tus padres no lo merecen, ya no están vivos o no muestran remordimiento, aún puedes perdonarlos.

PERDONARLOS TE SANA

¿Por qué es importante? Cuando no perdonas, eres tú quien más sufre. La falta de perdón acumulada es como una herida purulenta que se infecta cuando no se trata.
Nelson Mandela, quien soportó el apartheid y eventualmente se convirtió en presidente de Sudáfrica, comentó: “El resentimiento es como beber veneno y luego esperar que mate a tus enemigos”.
Hasta que no perdones, seguirás sufriendo.

El perdón consiste en liberar *tu* mente, corazón, alma y espíritu de la esclavitud.

Jesús es nuestro modelo a seguir

La esencia del mensaje de Cristo es que, gracias a su amor, no importa lo que alguien haya hecho, puede ser perdonado. Jesús no vino sólo a perdonar y salvar a "los buenos". Por el contrario, en Marcos 2:17 se afirma: "Jesús les dijo: "No son los sanos los que necesitan médico, sino los enfermos. No he venido a llamar a justos, sino a pecadores".

Menos mal, porque todos estamos incluidos entre los enfermos. Seamos honestos. Tanto tú como yo somos unos pecadores que nunca podríamos ganarnos ni merecer el perdón de Jesús. Todos hemos hecho cosas que parecen imperdonables. Sin embargo, él nos ofrece el perdón de todos modos, sin pago ni costo alguno.

Lo mismo se aplica a tus padres. Sin duda, tus padres también cometen errores de tres tipos, pero gracias al amor que Dios les tiene, sin importar lo que hayan hecho, pueden ser perdonados.

Perdonar a tus padres

Dios no necesitaba que lo amaras antes de otorgarte perdón. "Dios demuestra su amor para con nosotros en esto: en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros" (Romanos 5:8).

De la misma manera, no necesitas que tus padres te amen para poder perdonarlos. Podemos perdonar a nuestros padres cuando no lo merecen porque Dios nos perdona cuando no lo merecemos.

En resumidas cuentas, Dios ama a tus padres tanto como te ama a ti. No importa lo que hayan hecho tus padres, puedes y debes perdonarlos ahora mismo. De manera unilateral, sin importar si lo lamentan o no. Perdonar a tus padres solo mejorará tu vida, no la empeorará.

Según se dice, Mark Twain dijo: "El perdón es la fragancia que la violeta exhala sobre el talón que la aplastó". ¿No sería un gran mensaje para los demás si usted fuera conocido por la facilidad con la que es capaz de perdonar?

“NO SÉ CÓMO”

El padre de Reggie se ausentó sin permiso cuando él era niño. Cuando Reggie tenía cuarenta años, su padre se dio cuenta de su error y se disculpó. Le preguntó a Reggie: "¿Puedes perdonarme?".
Reggie respondió honestamente: "No sé cómo".
¿Te identificas con la incertidumbre de Reggie? La buena noticia es que no es tan complicado como parece. Puedes perdonar a tus padres, por fe, como un acto de tu voluntad. El perdón es voluntario, no emocional. Puedes perdonar en tu cerebro por fe y luego darle tiempo a tus emociones para que se recuperen. El proceso de recuperación emocional puede llevar días, meses o incluso años. Analizaremos esto más a fondo.
En este punto, sin embargo, el perdón es algo entre tú y Dios, no entre tú y tus padres. Puedes decirle a Dios que perdonas a tus padres, rezando de esta manera o de una manera similar:

Dios, gracias por ayudarme a enfrentar la verdad, salir de la negación y lamentar lo que podría haber sido. Ahora, por fe, como un acto de mi voluntad, perdono a mis padres sus pecados, como tú me has perdonado los míos. Lo hago unilateralmente, sin tener en cuenta cómo puedan responder. Los perdono para que puedan seguir con sus vidas (si están vivas) y para que yo pueda seguir con la mía. Muéstrame cómo asumir la responsabilidad de mis propios pecados, como tú les muestras a ellos cómo asumir la responsabilidad de los suyos. Me doy cuenta de que la reconciliación y el perdón son diferentes. Sin embargo, mi perdón es incondicional. En el nombre de Jesús, te lo pido, amén.

Para ti, esto puede parecer un obstáculo demasiado grande para superar. Nadie puede decirte que será fácil, pero te aseguro que nada es imposible para el Espíritu Santo. Déjame darte un ejemplo.

CÓMO LO IMPOSIBLE SE HACE POSIBLE

Mi amigo Sean nunca imaginó que podría perdonar a su padre. Aquí está su historia, en sus propias palabras:

Mi infancia estuvo llena de maltrato psicológico y físico. Básicamente, mi padre golpeaba a mi hermano. Y él siempre se portaba mal con él. Se enojaba y se enojaba, y nunca sabíamos cuándo ni por qué iba a estallar. Mis padres tenían un negocio muy exitoso, pero creo que eso les causaba mucho estrés que no sabían cómo manejar. Así que mi hermano y yo siempre éramos culpados por cualquier cosa que molestara a mi papá en un momento determinado.
La madre de mi mejor amiga me ayudó mucho. Prácticamente vivía en su casa. Era un lugar seguro. Se reían y tocaban música. Cuando estaba allí, me daba aún más cuenta de lo desordenada que estaba mi casa.
Sabía que tenía que salir de allí lo antes posible, así que cuando tuve la edad suficiente, me alisté en la Fuerza Aérea. Visitaba mi casa lo menos posible, siempre tenía miedo de que hubiera algún tipo de explosión.
Luego mi madre enfermó y quedó discapacitada durante varios años. Mi padre no hizo nada para ayudarla y me dificultó verla. Después de que ella murió, el albacea de su testamento me llamó para decirme que mi padre no quería tener nada que ver conmigo en el futuro. *No hay problema* , pensé, y no miré atrás.
Pero antes de que mi madre enfermara, recuerdo que un día fui a la iglesia y leí el Padrenuestro. Lo había escuchado muchas veces, por supuesto, pero ese día, por alguna razón, *realmente* lo escuché: “Perdónanos nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a quienes nos ofenden”. Esa oración inició una larga lucha en mi interior.
Después de que mi madre murió, no volví a ver a mi padre durante siete años más. A menudo conducía cerca de donde vivía, pero Nunca se me pasó por la cabeza visitar a ese hombre. Para mí, estaba muerto. Una noche, cuando íbamos de camino a casa, y mientras conducíamos cerca de la casa de mi padre, el Espíritu Santo se apoderó de mí. No hay otra forma de explicarlo. Dios me impulsó a llamarlo.
Le pedí a mi esposo que se detuviera y, en la silenciosa oscuridad del auto, me encontré temblando mientras

marcaba el número de mi padre. “Apuesto a que no sabes quién es”, dije cuando contestó. “Este es tu hijo”.
Después de un breve intercambio, decidí ir a su casa. Cuando entramos en su largo camino de entrada, me quedé totalmente desconcertada cuando salió. Para ser honesta, pensé que me iba a disparar. Pero me saludó, formalmente, y lo seguimos adentro. Tuvimos una conversación breve y seria. Algo no estaba bien. Una semana después, nos diagnosticaron demencia.
Debido a su enfermedad, decidí ayudarlo trasladándolo a una residencia asistida a una milla de nuestra casa. Lo llevaba a las citas médicas y a comer fuera, pero durante el primer año siempre me sentía nerviosa. No sabía cómo interactuar con él. Con el tiempo, empezamos a ser menos rígidos el uno con el otro. Seguía siendo un idiota, pero también podía ser amable, lo cual era extraño de ver; incluso me demostraba afecto físico, como darme palmaditas en la mano.
Durante varios años que pasé ayudándolo a cuidarlo, probablemente miré miles de fotos que había guardado, que abarcaban décadas. Fue una locura mirar fotos de mi infancia y ver cosas que no había visto antes. recordado. Te hace pensar: *No confíes en tu memoria. Puede que no sea tan completa como crees.*
Durante toda mi vida, nos habíamos tratado de forma muy formal, sin palabras cariñosas. Siempre lo había llamado por su nombre de pila. Pero en el último año de su vida, en algún momento del camino, pasé a llamarlo "papá".
Nunca nos reconciliamos del todo, pero lo perdoné. A veces, me enojaba porque nunca recibí una disculpa de él. Nunca tuve ese *momento* . Incluso ahora, cuando veo a un hombre compasivo con su hijo, me emociono. Todavía me resulta muy extraño. Pero me di cuenta de que aferrarme a esa ira solo *me lastimaba* .
Seis años después de que fui a su casa esa noche, tuvieron que trasladarlo a cuidados paliativos. En sus últimos días, llevé todas las cartas de amor antiguas que le había escrito a mi madre que había encontrado en su casa y se las leí. Cuando salí del hospicio por última vez, sentí el peso de todo aquello, pero también una sensación de paz. Miré

hacia atrás y dije: "Hice lo mejor que pude. Tal vez tú hiciste lo mismo".

El padre de Sean nunca movió un dedo para reparar el pasado ni se disculpó por las heridas que convirtieron a Sean en un niño destrozado. Sin embargo, Sean escuchó la inspiración del Espíritu Santo y tomó una decisión: *perdonar por fe, como un acto de la voluntad* , un acto que ayudó a sanar a un niño destrozado e hizo posible lo imposible.
Tómate un momento para reflexionar sobre tu propia historia y luego vuelve a mirar las palabras de la oración en la página 122 .

¿Y AHORA QUÉ?

Lo hermoso del perdón unilateral es que comienza a reemplazar las emociones negativas con amor, gracia, misericordia y compasión.
Una vez que perdones unilateralmente a tus padres, es posible que comiences a verlos desde una perspectiva diferente o a comprender mejor cómo llegaron a ser los padres que fueron. Te mostraré cómo repensar sus historias en el próximo capítulo, pero primero responde las preguntas de reflexión y debate.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cómo te has ablandado con tus padres y por qué?

2. ¿Cómo sería tu vida dentro de diez años si no perdonas a tus padres?

3. ¿Qué hace que el perdón bíblico sea único?

4. ¿Rezaste y perdonaste unilateralmente a tus padres? ¿Cómo te sientes? Si no es así, ¿qué te lo impide?

REPENSANDO LAS HISTORIAS DE TUS PADRES

CUANDO PIENSAS EN TUS PADRES, ¿dónde los ves en este continuo?

de buen corazón bien intencionado disfuncional indiferente tóxico demonio

Les dí una mala reputación a mis padres durante mucho tiempo, y finalmente los dejé de lado porque sentí que no se preocupaban por mí.

Pero a medida que fui madurando, me fui ablandando con mis padres. Incluso durante el proceso de escritura de este libro, recordé cómo mi madre solía firmar las tarjetas de cumpleaños con la frase XOXO, que representaba besos y abrazos. Eso era algo positivo que había bloqueado.

Y hay otros detalles que había olvidado. Un día recordé que me regaló un libro que cambió mi vida: *30 días A un vocabulario más poderoso* . Todavía lo tengo. Ella debe haber reconocido mi amor por las palabras y quiso ayudar.

He aquí la pregunta para cada uno de nosotros: Mientras tenemos pensamientos positivos, ¿nos aferramos firmemente a nuestra vieja narrativa o hacemos un ajuste?

Sin duda, tus padres son responsables de cómo te hicieron daño, lo supieran o no. Tal vez fueron buenas personas que cometieron graves errores, o tal vez fueron indiferentes, tóxicos o incluso malvados. Nada puede minimizar, justificar, excusar o cambiar eso. Lo que te pasó a ti, pasó.

¿Pero qué pasó con *ellos* ?

Es una pregunta que vale la pena plantearse. En este libro, mi objetivo es ayudarte a desentrañar lo que te pasó, sanar las heridas de tu infancia y romper el ciclo del dolor. Dicho esto, desentrañar lo que les pasó a tus padres puede arrojar luz sobre lo que te pasó a *ti* .

¿QUÉ PASÓ CON MIS PADRES?

Sabiendo lo que sé ahora, confieso que fui más dura con mis padres de lo que merecían. Los fracasos de mis padres no fueron solo de ellos; no ocurrieron en el vacío. Más bien, mis padres cargaban con heridas y cojeaban también. Eso no es una excusa, pero sí merece cierta tolerancia.

Mis padres

Yo amaba a mi madre y creo que ella me amaba a mí, pero faltaba algo en su vida. Hasta el día de hoy no sé qué. Era una persona reservada.
Mi padre es una historia diferente. Sé mucho sobre él. Como su padre se fue cuando mi padre tenía dos años, nunca sintió la necesidad de volver a casa. rasguño de los bigotes de su padre, nunca jugó a atrapar la pelota, nunca tuvo un padre que luchara con él en el suelo y nunca tuvo un padre a quien admirar e imitar.
El hombre que nunca me abrazó ni me aseguró su amor cuando yo era niño, *él mismo* nunca había sido abrazado ni asegurado el amor de su padre cuando era niño.
En su funeral compartí:

Cuando nuestro padre tenía dos años, él, su madre, Mae, y sus dos hermanos y hermana fueron abandonados por su padre. Poco después, su madre sufrió un derrame cerebral. Desde ese día, empezó a arrastrar las palabras y a arrastrar un lado de la cuerda.
Pronto perdieron su pequeña granja en Hayward, Minnesota, y se mudaron a Albert Lea para vivir con dos de las hermanas de Mae. El hermano mayor de papá, Harry, se puso a trabajar en un camión de pan antes de la escuela, en la carnicería después de la escuela y en la gasolinera los fines de semana, a la edad de diez años. Papá se puso a trabajar cuando cumplió seis años, ayudando en el camión de pan y repartiendo periódicos para ganar dinero. Se levantaban de la cama a las 3:00 y tenían un pase permanente por llegar tarde a la escuela.
Al analizar la vida de mi padre y las probabilidades en su contra, he llegado a comprender, por la gracia de Dios, lo siguiente: el éxito y el legado de algunos hombres se

medirán por lo lejos que lleguen. El secreto del éxito y el legado de nuestro padre es observar lo lejos que llegó.

Cuando se hizo hombre, la fuerza impulsora en la vida de mi padre era no ser como su padre. Aunque no lo recuerdo nunca Con estas mismas palabras quiso romper el ciclo. Sabía que había una enfermedad intergeneracional que necesitaba ser curada.
Mi padre necesitaba ayuda. Tenía buenas intenciones, pero no tenía un ejemplo de hombría. Nunca le enseñaron lo que significaba ser padre. Tuvo que adivinar cómo ser padre para mis tres hermanos menores y para mí.

Nuestra Iglesia

Sabiendo que necesitaban ayuda y orientación, mis padres nos llevaron a la iglesia. Desafortunadamente, cuando abrieron la puerta y entraron, la iglesia no estaba preparada. No había ningún plan para discipularlos y capacitarlos para ser padres piadosos.
Cuando estaba en décimo grado, mis padres se sintieron heridos y nuestra familia abandonó la iglesia. Yo tenía dieciséis años. Esa decisión se correlaciona con la espiral descendente que sufrimos mis tres hermanos y yo. Nuestra familia aún no se ha recuperado del todo de esa fatídica decisión.
He pasado mucho tiempo reflexionando sobre lo que pasó. Si le preguntaran a mi padre quién tuvo la culpa de lo que le pasó a su familia, él asumiría toda la responsabilidad. Pero, a medida que he llegado a comprender el evangelio de Jesús y su mandato de hacer discípulos, creo que los cristianos maduros de esa iglesia también fueron culpables. Como nadie comprendió la santidad de la responsabilidad (y la oportunidad) de tomar a estos dos padres jóvenes bajo su protección y enseñarles cómo hacerlo, no estaban preparados para ser buenos padres o madres, aunque lo deseaban.
¿Por qué iba a pensar que esos cristianos maduros eran culpables? En parte, por lo que me pasó a mí cuando finalmente abrí la puerta de una iglesia diferente con un grupo diferente de hombres.

Yo también sabía que necesitaba ayuda, así que recurrí al lugar designado históricamente como lugar donde un hombre debe encontrar esa ayuda. Un domingo por la mañana, desesperado por encontrar la sabiduría que me faltaba para ser un hombre y un esposo piadoso, llevé a mi esposa a la iglesia.

Pero mi experiencia fue opuesta a la de papá. Cuando abrí la puerta principal, esos hombres estaban listos para recibirme. Entendieron la santidad de ese momento: todas las fuerzas espirituales del mal que estaban trabajando para evitarlo y todas las oraciones de mi esposa y otras personas para que sucediera. Tenían un plan para tomarme bajo sus alas, mostrarme el amor de Cristo, compartir su evangelio, discipularme y capacitarme para ser un hombre, esposo y padre piadoso. Esos hombres me dieron un regalo que mi papá también había deseado, desesperadamente, pero nunca recibió.

La parte más importante de repensar la historia de mi padre es darme cuenta de que, independientemente de sus otros defectos, no repitió los pecados de su padre. Se mantuvo en la historia. Mi padre fue un milagro.

RAZONES PARA REPENSAR

Hay muchas razones para ser indulgente con tus padres. Por ejemplo,

- No tenían el temperamento adecuado,
- No eran resilientes,
- Tenían sus propias heridas de infancia que nunca sanaron,
- No eran el brillo en los ojos de sus padres, o
- Nadie los tomó bajo su protección para darles un ejemplo de crianza sana y amorosa.

Es poco probable que tus padres se propusieran ser malos padres. Nadie planea fracasar. Tal vez tus padres lo intentaron, tal vez no, o tal vez no se esforzaron lo suficiente. En cualquier caso, no recibieron la formación que necesitaban para ser buenos padres.

¿Qué pasa cuando quienes deberían dar nunca recibieron? Si tus padres no te educaron, es muy probable que haya sido porque ellos tampoco recibieron educación. Como les pasó a mis padres, es probable que nadie les haya enseñado a brindar amor, estructura, raíces y alas.

Recuerda que tus padres también fueron producto de su entorno. ¿Qué demonios tuvieron que perseguir: drogas, alcohol, adicción, enfermedades mentales, padres violentos y abusivos, un hogar desestructurado? ¿Fueron *sus* padres pasivos, ausentes, permisivos, tolerantes, enojados, exigentes o menospreciadores? Si tu mamá o tu papá hicieron algún progreso rompiendo los ciclos en los que nacieron, dales crédito por eso.

Ten en cuenta que, aunque te hayan decepcionado, tus padres pueden haber tenido buenas intenciones. Por ejemplo, muchos padres ausentes trabajaban muchas horas para llegar a fin de mes y mantener a sus familias. Eso no los excusa por faltar a eventos importantes, pero sí le da un giro diferente al asunto.

Cuanto más conozcas las historias de tus padres, más probabilidades tendrás de tener una visión más amable, compasiva y misericordiosa de ellos.

Sin embargo, independientemente de por qué te decepcionaron, guardarles rencor por tu debilidad no te curará. En todo caso, te hundirá.

También puede haber otros factores involucrados en las heridas que llevas, como tu naturaleza, un trauma que hayas experimentado, el acoso escolar, el racismo, los prejuicios o la pobreza. No todo lo malo que Todo lo que nos sucede tiene su origen en una herida de nuestro padre o de nuestra madre. Por eso, incluso los hombres que pueden decir: “Mis padres me afirmaban”, pueden mostrar algunas de nuestras nueve características.

Al final, debemos reconocer que nuestros padres, al igual que nosotros, son seres humanos imperfectos con sentimientos reales, y que hemos dicho cosas que *los han destrozado* . Como dijo el actor y cineasta británico Peter Ustinov: “Los padres son los huesos sobre los que los hijos afilan sus dientes”. No fuimos hijos perfectos, así como ellos no fueron padres perfectos.

¿CUALES SON LAS HISTORIAS DE TUS PADRES?

Piensa en lo que sabes y lo que no sabes sobre la historia de tus padres. Luego, en el espacio provisto, responde la pregunta: *¿Qué les pasó a mis padres?*

¿Y AHORA QUÉ?

Después de analizar todas las razones por las que sus padres le fallaron, considere que es posible que solo le hayan transmitido los errores y pecados que ellos mismos les transmitieron. La transmisión intergeneracional de conductas disfuncionales está bien documentada en la literatura académica.

Winston Churchill dijo: "Aquellos que no aprenden de la historia están condenados a repetirla". [1] Pero ahora que has considerado lo que les pasó a tus padres, puedes romper la cadena.

No fijes a tus padres en un recuerdo particular. El presentador de radio Erick Erickson dijo: "Si a ninguno de nosotros se le permite superar lo peor que hayamos hecho, no habrá incentivos para que ninguno de nosotros se convierta en una mejor persona". [2]

Extiende a tus padres la gracia por sus errores y pecados pasados, así como tú has recibido gracia por los tuyos. Intentar reconstruir una relación con tus padres puede parecer que no vale la pena el esfuerzo y, en algunos casos, puede que no lo sea o parezca imposible. Pero si crees que te gustaría intentarlo, en los próximos dos capítulos veremos un proceso para reconciliarte y reconstruir una relación con tus padres.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Qué crees que hizo que tus padres fueran tan _____ (completa el espacio en blanco)?

2. Al repensar las historias de sus padres, ¿cómo podría ajustar la manera en que los vio inicialmente en el continuo?

de buen corazón	bien intencionado	disfuncional	indiferente	tóxico	demonio

3. Nuestro plan triple es desentrañar lo que te sucedió, sanar las heridas de tu infancia y romper el ciclo. ¿Cómo te ha ayudado repensar la historia de tus padres en una o más de estas tres áreas?

4. Si es posible, ¿deseas intentar reconciliarte con tus padres? ¿Por qué sí o por qué no?

[1] Laurence Geller (discurso, International Churchill Society, inauguración de la exposición “Churchill's Shakespeare”, Biblioteca Folger, Washington, DC, 21 de octubre de 2018), https://winstonchurchill.org/resources/in-the-media/churchill-in-the-news/folger-library-churchills-shakespeare/ .
[2] Sally Kohn y Erick Erickson, “Relationship across Rupture”, 11 de octubre de 2018, en *On Being* con Krista Tippett, podcast, audio MP3, 12:15, https://onbeing.org/programs/sally-kohn-and-erick-erickson-relationship-across-rupture-oct18/ .

CÓMO RECONSTRUIR TUS RELACIONES (O ESTABLECER LÍMITES) – PARTE 1

DESPUÉS DE MANTENER A MIS PADRES A DISTANCIA DURANTE MÁS DE UNA DÉCADA, SENTÍ EL DESEO DE RECONSTRUIR NUESTRA RELACIÓN. Dios había hecho un buen trabajo al fortalecer mi relación con él. Ahora era mi turno de hacer un buen trabajo para reconstruir mi relación con mis padres.

Tenía treinta y pocos años y mi primer paso fue invitar a papá a almorzar el día de su cumpleaños. Eso dio inicio a una serie de conversaciones que sanaron mis heridas a lo largo de mis treinta y cuarenta años; la más memorable fue el día en que recuerdo que me dijo por primera vez: "Te amo".

Cuando tenía cuarenta y siete años, escribí en su tarjeta de cumpleaños: “Papá, espero que estés orgulloso de mí”. Después de nuestro almuerzo tradicional, le entregué la tarjeta y observé atentamente cómo Lo abrió y lo leyó. Sin levantar la vista, dijo: “Bueno, ya sabes que lo soy”.

Eso es todo lo que he conseguido. ¡Pero fue electrizante! Mi mente explotó de alegría. Algo dentro de mí se desencadenó.

Puede que tus padres no estén disponibles, que sufran problemas irreparables o que sean abusivos. Pero si no es así, es probable que haya una parte de ti que quiera (o incluso anhele) tener una mejor relación con ellos. Y si tú te sientes así, es muy probable que ellos también se sientan así.

Sin embargo, para que eso suceda, deben poder hablar con honestidad sobre las heridas que aún los molestan. Hablar *de* sus padres es una cosa; hablar *con* ellos eleva todo a un nivel completamente diferente. Incluso la perspectiva de

una conversación directa sobre el dolor de su infancia probablemente los haga sentir un poco ansiosos, ¿verdad? Yo también lo he sentido. Por eso quiero guiarte en este proceso. En este capítulo, evaluarás tu situación actual y reflexionarás sobre tu actitud. Luego, en el siguiente capítulo, revisaremos los posibles pasos siguientes, incluido qué hacer si no puedes comunicarte.

SU SITUACIÓN ACTUAL

Hay cuatro factores clave que influirán en tu capacidad para aclarar las cosas y avanzar en tu relación. Analicémoslos uno por uno.

1. El nivel de disfunción

En los capítulos 1 al 5, desentrañaste lo que te sucedió. El grado en que te privaron de amor, estructura, raíces, Y las alas pueden variar de leves a severas. La mayoría de las familias disfuncionales no son malvadas, pero algunos niveles de disfunción son más fáciles de curar que otros. ¿Cómo eran tus padres? ¿Eran pasivos, ausentes, permisivos o tolerantes? ¿Simplemente no sabían lo que hacían, como los míos? ¿O eran padres enojados, exigentes o menospreciadores que te desprestigaban activamente? ¿Te maltrataban o te descuidaban?
¿Cómo calificaría el nivel de disfunción en su familia de infancia, tanto en aquel entonces como ahora?

bajo	moderado	grave	severo

Si usted estuvo en el sistema de acogida o fue criado por familiares, califique la disfunción de las relaciones que más lo afectó.

2. Tu receptividad

Por supuesto, reconstruir una relación con padres de buen corazón que cometieron errores es muy diferente a reconstruirla con padres egoístas y mezquinos que te fallaron por completo. Como resultado, tu receptividad a la reconciliación puede ser alta o baja.

Si tus padres actuaron por ignorancia y no por malicia, serás más receptivo. Pero si abusaron de ti a sabiendas, y especialmente si no han cambiado, es posible que te muestres reacio.
¿Cuál es su nivel de receptividad para buscar una mejor relación con sus padres?

ansioso	receptivo	poco receptivo	opuesto

3. La receptividad de tus padres

En retrospectiva, no recuerdo que mis padres se resistieran a mis esfuerzos por reconciliarnos, restablecer y reconstruir nuestra relación. Es cierto que yo tenía que tomar la iniciativa; ellos nunca fueron proactivos, pero siempre parecieron receptivos y receptivos a mis esfuerzos.
Tal vez tus padres anhelan construir o restablecer una buena relación contigo, pero no saben cómo. O es posible que no tengan interés debido a su pasividad, actitud defensiva, egoísmo u otras razones. La única forma de saberlo con seguridad es preguntándoles.
Pero en este momento, ¿qué tan receptivos cree usted que están a la reconciliación o la reconstrucción?

ansioso	receptivo	poco receptivo	opuesto

4. Habilidades de comunicación

En realidad, eres un niño destrozado porque tus padres o cuidadores no tenían las habilidades o el temperamento necesarios para criar a un niño sano. Sin embargo, para restablecer una relación, tú (o un facilitador) necesitarás tener buenas habilidades de comunicación.
¿Tienen usted y sus padres la habilidad y la madurez para entablar conversaciones que sean a la vez honestas *y* constructivas?

definitivamente	sobre algunos temas	imprevisible	nunca

Si tus padres no son maduros o no tienen experiencia en esta área, es posible que no sea posible tener conversaciones productivas. Pero recuerda: si Has cambiado y crecido, entonces es posible que ellos hayan cambiado o puedan cambiar también.

Si analiza los cuatro factores, ¿cuántas de sus respuestas están en el extremo izquierdo de la escala? ¿Cuántas están en el derecho? Esto le dará una idea más clara de a qué se enfrenta.
A continuación, reflexionemos sobre la actitud que te dará la mayor probabilidad de progresar.

TU ACTITUD

¿Qué significa tener una mala actitud o una buena actitud? La actitud se refiere a tu perspectiva: cómo ves el presente, cómo ves el futuro, tu filosofía de vida, tus valores, tus creencias, tu optimismo o pesimismo, si ves el vaso medio lleno o medio vacío y si tienes una visión positiva o negativa de las personas y de la vida.
Zig Ziglar dijo: "Tu actitud, no tu aptitud, determinará tu altitud". Si tu actitud al acercarte a tus padres es la de dejar las cosas claras, juzgar el pasado, corregir un error, hacerles saber lo que *realmente* sientes, presionarlos para que admitan su culpa o forzarlos a disculparse, entonces es probable que fracases en tus esfuerzos por mejorar tu relación.
Una vez más, los principios bíblicos probados por el tiempo ofrecen la mayor probabilidad de éxito.
El núcleo de las enseñanzas de Jesús no es defender tus derechos, culpar a los demás ni vengarte; es *el amor* . Jesús dijo: "Un mandamiento nuevo les doy: que se amen unos a otros. Como yo los he amado, que también ustedes se amen unos a otros. En esto todos conocerán que son mis discípulos: si se aman unos a otros" (Juan 13:34-35).
El amor nos da poder pasar por alto y perdonar las ofensas:

Sobre todo, ámense profundamente los unos a los otros, porque el amor cubre multitud de pecados.
1 PEDRO 4:8

El odio fomenta el conflicto,
Pero el amor cubre todos los males.
PROVERBIOS 10:12

Quien fomenta el amor encubre una ofensa,

Pero quien repite el asunto separa a los amigos íntimos.
PROVERBIOS 17:9

La sabiduría del hombre produce paciencia;
Es una gloria pasar por alto una ofensa.
PROVERBIOS 19:11

Hazlo todo con amor.
1 CORINTIOS 16:14

No se puede amar de esta manera con fuerza de voluntad y determinación, pero no es necesario. Puesto que el amor es un fruto del Espíritu, se puede amar a la manera de Dios andando en el poder y la presencia del Espíritu Santo:

El fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio.
GÁLATAS 5:22-23

Dios no necesitaba que lo amaras para que Él te amara. Él fue el iniciador:

Queridos, amémonos unos a otros, porque el amor viene de Dios. . . . En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo como víctima propiciatoria por nuestros pecados. Queridos, ya que Dios nos amó tanto, también nosotros debemos amarnos unos a otros. . . . Nosotros amamos porque él nos amó primero.
1 JUAN 4:7, 10-11, 19

De la misma manera, tu actitud hacia tus padres puede girar en torno a esta verdad catártica: no necesitas que tus padres te amen para que tú los ames.
El amor es el pegamento que nos mantiene unidos y el aceite que nos ayuda a no llevarnos mal. Aunque tus padres no te correspondan, el amor puede liberarte de la amargura y el resentimiento.
Si estás listo, únete a mí para hacer esta afirmación: *No necesito que mis padres me amen para que yo los ame* .

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cuál es el nivel actual de disfunción en su familia? Explique su respuesta.

bajo	moderado	grave	severo

2. ¿Cómo calificarías la receptividad de ti y de tus padres para reconstruir una relación? Explica tu respuesta.

ansioso	receptivo	poco receptivo	opuesto

3. La Biblia dice que nuestra actitud debe ser hacer todo con amor. ¿Estabas o estás listo para hacer la afirmación " *No necesito que mis padres me amen para que yo los ame"* ? ¿Por qué sí o por qué no?

CÓMO RECONSTRUIR TUS RELACIONES (O ESTABLECER LÍMITES) – PARTE 2

EN EL CAPÍTULO ANTERIOR, usted evaluó la situación actual de su familia y su receptividad a la reconstrucción. En este capítulo, exploraremos cómo puede comunicarse con sus padres y qué hacer si no puede hacerlo.

PARA DISFUNCIÓN BAJA A MODERADA

Opción 1: Sigue haciendo lo que estás haciendo

Si el nivel de disfunción en su familia era (y quizá todavía es) relativamente leve, su primera opción puede ser continuar como hasta ahora.

Por ejemplo, tal vez tus padres trabajaban muchas horas y no estaban lo suficiente juntos. No había violencia ni adicción y su relación era estable.

Tú entiendes lo que pasó. Tus padres también lo entienden y se arrepienten. Has avanzado. Ahora se comunican bien entre sí. Se concentran en el futuro, no en el pasado. Todos quieren romper el ciclo por el bien de sus hijos y sus nietos.

Si esta es tu situación, puedes optar por seguir haciendo lo que estás haciendo ahora. Puedes tener conversaciones breves y francas sobre los problemas que te preocupan. Este fue en gran medida mi enfoque: abordar un problema a la vez, caso por caso, según se presentaran las necesidades y las oportunidades.

Opción 2: Iniciar una "conversación crucial"

Tu segunda opción es reunirte para tener una conversación honesta para aclarar las cosas.

Quizás nunca hayas hablado con tus padres sobre tus heridas de la infancia, ni ellos contigo. Es como un secreto

familiar. Si esta es tu situación, siempre habrá un límite a la relación de confianza y amor que puedas construir con ellos hasta que abordes lo que te sucedió y cómo te hizo sentir.
El libro *Conversaciones cruciales: herramientas para hablar cuando hay mucho en juego* describe una conversación como una discusión entre dos o más personas, que consta de estos tres componentes:

(1) opiniones opuestas sobre un
(2) cuestión de alto riesgo y donde
(3) Las emociones son intensas. [1]

Si decide seguir esta vía, tenga en cuenta que será útil que usted *y* sus padres posean habilidades de comunicación razonablemente buenas. Con suerte, en este punto de su relación, rara vez o solo ocasionalmente se muestran pasivos, ausentes, permisivos, facilitadores, enojados, exigentes o menospreciadores.
Si han madurado hasta el punto que sospechas que están receptivos a reconstruir aún más tu relación, y si los has perdonado por cómo te hirieron, entonces una conversación crucial puede ser tu mejor opción.
Aunque sospeche que se sentirán avergonzados, se humillarán y asumirán la responsabilidad, la perspectiva de una conversación crucial puede resultar aterradora. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para superar los momentos incómodos.

MOMENTO INCÓMODO N°1: CONCERTAR UNA CITA

Te sugiero que fijes una cita para reunirte con ellos. Sin duda, fijar una hora formalmente te resultará emocionalmente incómodo, y también lo será para tus padres.
Pero no lo pienses demasiado. En esta etapa tienes un solo objetivo: programar una reunión con tus padres.
Primero, reza una oración pidiéndole a Dios que te dé éxito.
Luego, programa la reunión con una llamada telefónica. No lo hagas por correo electrónico ni mensaje de texto, excepto como último recurso. *Siempre* reúnete en persona, incluso si necesitas esperar unos meses o viajar fuera de la ciudad.

No puede haber un encuentro de mentes si las mentes no se encuentran.
A continuación se muestra un script de muestra que puede utilizar tal como está o modificarlo para adaptarlo a sus necesidades:

“Papá, soy _____. Me gustaría reunirme contigo y con mamá para hablar. ¿Cuándo sería un buen momento para reunirnos durante una hora?”

Posibles respuestas:

- “¿De qué se trata?” *Tu respuesta:* “Tengo algunas preguntas sobre mi infancia. ¿Cuándo sería un buen momento para reunirnos?”
- “¿Podemos hablar de ello ahora?” *Tu respuesta:* “Es lo suficientemente importante para mí como para que me gustaría hacerlo cara a cara. ¿Cuándo sería un buen momento para reunirnos?”
- “No creo que sea necesario” o “Ahora no es un buen momento”. *Su respuesta:* “Sé que esto puede ser estresante, pero estoy en un buen momento en este momento y creo que es importante hacerlo en persona. ¿Cuándo sería un buen momento para reunirnos?”

Si tus padres aún no están dispuestos a conocerse, hiciste lo mejor que pudiste. Puedes responder: “Lo entiendo. Quiero que sepas que he estado trabajando para convertirme en el hombre que soy y he logrado avances increíbles. Creo que sería beneficioso para ambos pasar una hora juntos, así que, por favor, avísame si cambias de opinión”.
En este punto, o tienes una cita o no la tienes. Si no la tienes, sigue esperando lo mejor para tus padres y reza para que se te presente la oportunidad de tener esta conversación crucial. Pero no es necesario que fuerces la situación.

MOMENTO INCÓMODO #2: LOS PRIMEROS MINUTOS

Aquí hay una manera infalible de comenzar una reunión con el pie derecho que aprendí cuando necesitaba hablar con mi vecino. Nuestros vecinos habían comprado un perro nuevo y lo habían dejado en su porche cubierto cuando se fueron a trabajar. Su porche estaba al lado de mi oficina de escritura, y el perro ladraba todo el día hasta el punto que no podía concentrarme.

La idea de una confrontación me hizo encogerme, pero finalmente no pude soportarlo más. Después de un par de semanas, reuní algo de coraje y llamé a su puerta. Cuando mi vecina abrió la puerta con una gran sonrisa amistosa, encontré estas palabras saliendo de mi boca: "Hola, vecina. Me encanta que vivamos una al lado de la otra, pero necesitamos tener una conversación incómoda. ¿Te parece bien?"

Esas palabras nos quitaron toda la presión a ambos. No tuve que fingir un montón de cortesías sociales, pero tampoco me puse de mal humor ni fui grosero. En cambio, pude ser franco, claro y educado mientras explicaba lo que estaba sucediendo.

Mi vecino pudo escuchar lo que dije porque no hice un caso federal de ello. Además, escuché su versión de la historia y no lo cuestioné ni me emocioné. Una vez que aclaramos las cosas, aceptó mantener al perro dentro de la casa durante el día. Problema resuelto. Desde ese día, nunca he tenido problemas para iniciar una conversación crucial.

Aquí hay una frase similar que puedes usar o adaptar en esos primeros momentos incómodos cuando te encuentras físicamente con tus padres: "Mamá y papá, los quiero mucho, pero tenemos que tener una conversación incómoda. ¿Te parece bien?"

Al pedir permiso evitas que parezca que estás forzando la conversación, lo que demuestra respeto hacia ellos.

LA CARNE DE TU CONVERSACIÓN

Si te da miedo quedar con alguien, no lo pienses demasiado. Tienes conversaciones todos los días y eso es todo lo que quieres hacer: simplemente tener una conversación.

No vayas a la reunión con una agenda para juzgar el pasado, forzar una disculpa o hacer que "cambien de

opinión". En cambio, reúnete con una actitud positiva y esperanzada. Escucha. Ama. Respeta. Aclara el ambiente. Evite las preguntas confrontativas *del* tipo "¿Por qué no viniste a mis juegos?" o "¿Por qué me gritabas todo el tiempo?". En cambio, concéntrese en dos cosas: *qué le sucedió* y *cómo lo hizo sentir* :

- "Cuando no viniste a mis partidos, me hiciste sentir como si no te importara".
- "Cuando me gritaste, me hiciste sentir miedo".

He aquí la pregunta: ¿Puedes tener una conversación positiva y emocionalmente madura en la que tanto tú como tus padres puedan escucharse y hablarse con humildad y respeto?
Santiago 1:19-20 exhorta: "Mis amados hermanos, tengan en cuenta esto: que todos sean prontos para escuchar, tardos para hablar y tardos para airarse, porque la ira humana no obra la justicia de Dios".
Si haces una pregunta, deja en claro que realmente quieres una respuesta. Escucha sin dar una respuesta demasiado rápida. No des la impresión de que no estás realmente interesado en entender su versión de los hechos.
Si desea aumentar su confianza antes de dar este paso, lea *Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High* , que se basa en veinticinco años de entrevistas con veinte mil personas.

PARA DISFUNCIÓN GRAVE A SEVERA: TENGA UNA SESIÓN FACILITADA

Si has sufrido alguna disfunción grave, es probable que tus heridas sean profundas y debilitantes. Sin embargo, si ya has perdonado a tus padres, es posible que quieras dar un paso hacia la reconstrucción.
En determinadas circunstancias, puede que no sea prudente o incluso posible reunirse para mantener una conversación crucial. Tal vez no hayan mostrado ningún remordimiento, no sepan comunicarse como adultos maduros o sean tan pasivos e indiferentes que no parezcan estar muy interesados en tu bienestar.

O tal vez hayas intentado concertar una reunión varias veces y ellos se muestran reticentes. Simplemente no entienden por qué no puedes “crecer” o “superarlo”. Quieren enterrar lo que tú necesitas desenterrar.
A menos que tanto usted *como* sus padres tengan buenas habilidades de comunicación y al menos cierta apariencia de salud y madurez relacional, será mejor que un asesor experimentado, un pastor emocionalmente inteligente o un amigo en común, o un consejero profesional faciliten la conversación.
Es recomendable reunirse primero con su consejero o asesor para brindarle algunos antecedentes y explicarle cuáles son sus expectativas respecto de la conversación. Ellos le darán sugerencias sobre cómo proceder, que usted debe seguir.
A través de la terapia me di cuenta de que nuestra disfunción familiar era *grave* , aunque yo había fantaseado con que sólo éramos levemente disfuncionales. Debido a que había juzgado mal nuestra disfunción, mis padres y yo nunca nos reunimos con un consejero o pastor para facilitar conversaciones honestas sobre nuestra relación. Ahora que he pasado por la terapia, estoy convencida de que perdimos una gran oportunidad. Hubiéramos estado mucho mejor mucho más Si hubiéramos hecho esto, tanto a nivel individual como familiar, habríamos podido hacerlo antes. Quiero algo mejor para ti.

EN CASO DE DISFUNCIÓN GRAVE: ESTABLECER LÍMITES

Si ha intentado en repetidas ocasiones encaminarse hacia una relación más sana con sus padres sin lograr ningún progreso, es posible que no sea posible en este momento. Su familia era, y sigue siendo, gravemente disfuncional o incluso tóxica.
Aunque intentas hacerte responsable de tu vida, es posible que tus padres prefieran ignorar el pasado por completo y seguir adelante como si nada hubiera pasado. Ya sea que se nieguen a cooperar con tus esfuerzos o incluso trabajen en tu contra, simplemente no lo entienden.
En estas relaciones gravemente disfuncionales, a menudo es necesario establecer límites. Un límite es una regla que se

establece cuando los padres violan repetidamente las normas de una relación sana entre padres e hijos.
Por ejemplo:

- Beben demasiado y luego hacen comentarios hirientes, incluso después de haberles pedido repetidamente que se abstengan.
- Cuando invitas a tus padres a cenar, ellos critican abiertamente a tus hijos y le hablan irrespetuosamente a tu esposa.
- Tus padres estaban ausentes cuando tú eras niño, pero ahora quieren que cuides de ellos como si tuvieras una deuda con ellos, sin abordar el pasado.
- Tú y tus padres son codependientes y están demasiado inmersos en la vida del otro. Te piden demasiado. Necesitas más privacidad.
- Intentan controlarte con amenazas o haciéndote sentir culpable.
- Cuando intentas tener una conversación crucial, pierden los estribos y dicen palabras terribles.

Nadie debería poder seguir violando tus límites físicos o emocionales sin esperar consecuencias, incluidos tus padres. Tú y solo tú deberías poder establecer y mantener tus límites, así como aplicar las consecuencias si se violan esos límites.
Un límite puede ser tan simple como decir: “No servimos alcohol en nuestra casa”. O puede ser tan drástico como: “Soy responsable de proteger a mi familia de las reprimendas y las críticas. Hasta que aceptes dejar de hablarle irrespetuosamente a mi esposa y de criticar a nuestros hijos, debemos dejar de reunirnos”. Puedes ser firme, pero diplomático.
Para obtener información útil sobre cómo establecer límites, lea la edición actualizada y ampliada de *Límites* del Dr. Henry Cloud y el Dr. John Townsend.

¿QUÉ PASA SI TUS PADRES NO ESTÁN DISPONIBLES?

Si tus padres han fallecido o están ausentes, aún puedes reconciliarte con ellos de una manera que te brinde consuelo. No necesitas ir a ningún lugar especial ni seguir una fórmula mágica. Sin embargo, puede ser útil crear una sensación de ocasión para ir a donde están. enterrados (si están fallecidos) u otro lugar de importancia, si es posible. Cuéntales sobre las cosas que has comprendido y trabajado a medida que has leído este libro, como por ejemplo cómo has podido desentrañar lo que te sucedió, cómo se están curando tus heridas y tus planes para romper el ciclo. También puedes optar por ofrecer una oración de limpieza para un nuevo comienzo.

¿QUÉ PASA SI AÚN NO PUEDES SEGUIR ADELANTE?

La reconciliación puede ser complicada, requerir múltiples intentos, ser laboriosa y gradual, y sufrir reveses. Puede que haga todo bien, lo que requiere mucho coraje, solo para que lo derriben o lo abandonen. Si después de todos sus esfuerzos todavía no puede reconstruir su relación, o si todavía tiene problemas sin resolver después de leer o discutir las partes 1 y 2 de este libro con un grupo, entonces debe buscar asesoramiento cristiano profesional.
Es una señal de fortaleza buscar consejo, y también una señal de debilidad *no* hacerlo. Lo más importante a la hora de elegir un consejero es que sea "adecuado". Hay muchos estilos y métodos de asesoramiento. Busque y pregunte (como lo haría con un médico especializado en un área de la medicina) para encontrar un consejero que se adapte a sus necesidades y estilo.
También puede encontrar una lista extensa de consejeros cristianos en psychologytoday.com . Puede buscar por ubicación, tipo de terapia, problemas específicos y más. También puede especificar que está buscando asesoramiento cristiano.

CONCLUSIÓN

He aquí el dilema del niño roto: lo que te pasó no es tu culpa, pero aun así eres responsable de lo que suceda

después.
En la tercera parte, exploraremos lo que usted ha estado haciéndose a sí mismo y a los demás debido a lo que le hicieron, y cómo puede romper el ciclo en el futuro.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Has intentado tener una conversación crucial con tus padres sobre tus heridas de la infancia? Si es así, ¿cómo te fue? Si no, ¿qué te impide tener esta conversación?

2. ¿Cuál es el siguiente paso que mejor se adapta a tu situación: seguir haciendo lo que estás haciendo, iniciar una conversación crucial, tener una sesión facilitada o establecer límites? ¿Por qué es este el siguiente paso más adecuado para ti?

3. Obviamente, existe una tensión natural entre la necesidad de actuar y el deseo de evitar un posible resultado negativo. Teniendo esto en cuenta, ¿qué puedes hacer esta semana para superar tu reticencia y acercarte a tus padres?

[1] Joseph Grenny et al., *Conversaciones cruciales: herramientas para hablar cuando hay mucho en juego* , 3.ª ed. (Nueva York: McGraw Hill, 2022), 3.

PARTE 3

ROMPIENDO EL CICLO

LA ALEGRÍA DE CAMINAR COJEANDO

DURANTE DOS AÑOS luché contra una enfermedad autoinmune. En un momento dado, estaba tan débil que no podía ni levantar una taza de café ni apretar una botella de miel. Cada vez que el médico me preguntaba: “¿Cómo describiría su dolor en una escala del 1 al 10?”, yo respondía: “Aproximadamente un 4”.

Pero el dolor es subjetivo, ¿no? Así que imprimí una tabla de evaluación del dolor y la llevé a una de mis citas. Cuando mi médico me preguntó: "¿Y cómo describiría su dolor hoy?", saqué la tabla.

“Te he estado diciendo que mi dolor es un 4”, dije, “pero mi 'cara de gráfico' dice que en realidad soy un 6 o 7”.

Como se puede ver en la escala de calificación del dolor FACES de Wong-Baker, yo tenía un dolor *intenso* , pero el médico me escuchaba (y me trataba) por un dolor *moderado* .

Escala de valoración del dolor FACES® de Wong-Baker

©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org . Utilizado con autorización. Publicado originalmente en Whaley & Wong's Nursing Car of Infants and Children. ©Elsevier Inc. Texto modificado para uso de adultos.

Hasta que no tuve como punto de referencia la tabla de evaluación del dolor, no entendía cómo evaluar mi dolor físico. De la misma manera, sin un punto de referencia, no entenderemos cómo evaluar nuestro dolor infantil.
Aunque la escala de Wong-Baker está pensada únicamente para el dolor físico, una escala similar podría ayudarnos a reflexionar sobre las heridas de la infancia. Antes de acudir a terapia, si alguien me hubiera pedido que describiera cómo me sentía, habría dicho: "Soy un 4". Pero si hubiera mirado un gráfico de caras, habría reconocido que el dolor residual de mis heridas de la infancia nunca era inferior a un 6, y a veces de un 8 o más.
Hoy, las heridas de mi infancia están casi curadas y puedo decir con gratitud que, por lo general, mi nivel de dolor es de solo 2. Dicho esto, todavía tengo síntomas residuales que me hacen vulnerable a los brotes. A veces, mi nivel de dolor sube hasta 4 o 6, o incluso más.
“Síntomas residuales que reaparecen” es una buena manera de entender lo que queda *después de* sanar las heridas de la infancia.
Todos los que hemos sido niños destrozados alguna vez tendremos crisis emocionales porque, en cierta medida, todos vivimos con el dolor residual de lo que nos ocurrió. Todos tenemos una cojera emocional.

CAMINAR CON COJEO

Una cojera es una buena metáfora de lo que queda después de la curación. Así como una pierna muy aplastada se cura pero deja una cojera física, un alma muy aplastada se cura pero deja una cojera emocional.
Nuestra cojera es el efecto residual que nuestras heridas de la infancia tienen en los encuentros cotidianos: nuestra tendencia a reaccionar exageradamente ante personas y situaciones que nos recuerdan nuestras viejas heridas.
En el pasado, tu reacción exagerada se producía a nivel subconsciente. Te ofendías con facilidad. Arremetías. Te enojabas y te retraías. Dañaste tus relaciones. Pero no sabías por qué.
Nadie quiere andar enojado, triste, ansioso, impaciente, mezquino, infiel, sarcástico o fuera de control. Sin embargo,

eso es exactamente lo que sucede cuando no sabemos caminar con nuestra cojera.
Pero el conocimiento es poder. Ahora que comprendes lo que te sucedió y has iniciado el proceso de curación, puedes tomar el control. Puedes vivir con tu cojera con éxito y alegría, incluso si es por el resto de tu vida.

SÍNTOMAS RESIDUALES

¿Cuáles son actualmente los síntomas de tu cojera? ¿Aún te enojas con demasiada facilidad? ¿Tienes cambios de humor inexplicables? ¿Aún te enojas desproporcionadamente cuando no te tratan con respeto? ¿Cuando la gente miente? ¿Cuando la gente te decepciona? ¿Tienes una necesidad exagerada de ser amado, de parecer exitoso o de sentirte importante?
¿Aún te cuesta controlar tus emociones cuando quieres hablar de algo que no te parece correcto? ¿Aún estás adivinando cuál es el comportamiento masculino saludable? ¿Descargar tu dolor con las personas que amas, como tu esposa, tus hijos, tu familia, tus amigos o tus colegas?
El síntoma más claro de mi cojera, por ejemplo, es que todavía tiendo a ver todo a través de la lente del abandono. Todos los días siento la tentación de pensar que a la gente no le importo, aunque sé que es una mentira que viene directamente de los labios del diablo. Es la característica número uno en la lista de nueve que comparten los chicos desmoralizados.
Temo ese golpe en el estómago de que me abandonen de nuevo. Mis peores momentos siempre han sido cuando me he sentido excluida, dejada atrás, o dada por sentada, o cuando mis opiniones ya no importan. En cuanto tengo un pensamiento como " *Ya no me quieren"* , todo el viento me abandona. Entonces siento la tentación de convencerme de que yo tampoco los quiero.
El abandono es parte de mi historia. Y los efectos residuales de esa realidad me hacen susceptible a los brotes. Es parte de mi cojera.
Por la gracia de Dios y el poder del Espíritu Santo, rara vez actúo ante esa tentación. Pero cuando me olvido de

ponerme mis gafas espirituales para corregir el abandono, eso es lo primero que veo.
¿El segundo síntoma más pronunciado de mi cojera? Es la característica n.° 2: soy hipersensible y a menudo malinterpreto lo que la gente quiere decir. Tengo una sensación generalizada de que no soy lo suficientemente buena para merecer su amor. Es una inseguridad residual: el tercer síntoma más destacado de mi cojera (característica n.° 5 en nuestra lista maestra). Esa es una de las razones por las que aprecio tanto que me tranquilicen.
Mi cojera explica por qué he mantenido pequeño mi círculo íntimo. Todos mis mejores amigos han sido hombres que me amaron y respetaron incondicionalmente. Nunca sentí que me juzgaran o que me traicionaran o abandonaran, incluso si teníamos algún conflicto ocasional. Dudaba que se preocuparan por mí tanto como yo me preocupaba por ellos.
Algunas personas podrían decir que soy un producto defectuoso. Otras podrían decir que usted también lo es. Yo respondería como el apóstol Pablo, quien compartió esta experiencia sobre su propia cojera:

Tres veces le rogué al Señor que me la quitase, pero él me dijo: «Te basta mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad». Por eso, gustosamente me gloriaré más bien en mis debilidades, para que habite en mí el poder de Cristo. Por eso, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en los insultos, en las necesidades, en las persecuciones, en las angustias. Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte.
2 CORINTIOS 12:8-10

Espero que con el tiempo te recuperes por completo. Ruego a Dios que repare todo rastro de tu desilusión. Pero si le ruegas y Dios no te cura por completo, que este pasaje sea tu compañero constante, como lo es para mí.

EVALUACIÓN DE SU COJEADURA

Si se ha aplastado gravemente la pierna y pide una cita para fisioterapia después de que se haya curado, lo primero que hará su terapeuta será evaluar su estado actual. Luego le

preguntará: "¿Cuáles son sus objetivos? ¿Qué porcentaje de movimiento desea recuperar?"
Este es un buen enfoque para crear una imagen precisa de tu situación emocional actual y de dónde quieres terminar. En el espacio provisto, registre el “dolor emocional” de sus heridas de la infancia: (1) cuándo comenzó a leer este libro, (2) cómo se siente hoy y (3) dónde espera terminar dentro de cinco años para cada una de las nueve características. Si bien el cuadro de Wong-Baker se refiere únicamente al dolor físico, puede resultarle útil consultar el cuadro de la página 168 .
Por ejemplo:

	CUANDO EMPEZASTE	HOY	EN CINCO AÑOS
Te resulta difícil creer que la gente realmente se preocupa por ti.	7	5	2

Ahora considere sus niveles de dolor pasados y actuales, así como sus objetivos de recuperación:

9 CARACTERÍSTICAS	CUANDO EMPEZASTE	HOY	EN CINCO AÑOS
1. Te resulta difícil creer que la gente realmente se preocupa por ti.			
2. Eres hipersensible y a menudo malinterpretas lo que los demás quieren decir.			
3. Te enojas fácilmente.			
4. No estás seguro de cómo es el comportamiento masculino saludable.			
5. Eres inseguro y necesitas que te tranquilicen constantemente.			
6. Tienes cambios de humor dramáticos y no sabes por qué.			
7. Eres “el hijo responsable” o especialmente inmaduro para tu edad.			
8. No puedes deshacerte de las voces negativas en tu cabeza.			
9. Te has aislado de tus familiares emocional o físicamente.			

¿Qué aprendiste sobre la gravedad de las heridas de tu infancia con este ejercicio? Tómate un momento para reconocer y celebrar el progreso que has logrado hasta

ahora. ¿En qué áreas aún eres vulnerable a los brotes que te hacen cojear?
Exploremos el proceso bíblico para transformar tu cojera en alegría.

EL PROPÓSITO MÁS GRANDE DE DIOS

Escuché una historia sobre un grupo de mujeres que leían un pasaje de Malaquías 3:2, en el que se predice que Jesús sería “fuego purificador”. Para satisfacer su curiosidad, una de las mujeres concertó una cita con un platero para verlo trabajar.
Tomó la plata en bruto y la colocó en la parte más caliente del fuego, explicando que esto era esencial para quemar las impurezas.
Ella lo observó por un rato y luego preguntó: "¿Tienes que sentarte aquí todo el tiempo?"
“Sí”, dijo él. “Tengo que quedarme aquí todo el tiempo porque si no, y el proceso de refinación va demasiado lejos, destruirá la plata”. Ella recordó Malaquías 3:3, que dice: “Se sentará para afinar y purificar la plata”.
Después de observar por un rato más, preguntó: “¿Cómo sabes cuando la plata ha sido refinada correctamente?”
“Ah, es muy sencillo”, dijo. “Cuando puedo ver mi reflejo en la plata, sé que mi trabajo está completo”.

Santiago 1:2-4 dice:

Hermanos míos, tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas, pues ya sabéis que la prueba de vuestra fe produce paciencia. Y la paciencia debe llevar a buen término su obra, para que seáis perfectos y completos, sin que os falte cosa alguna.

El “eso” se refiere a tus *circunstancias* , incluidas las personas y situaciones que hacen que una de las nueve características aparezca con su peor cara.
Las “pruebas de todo tipo” son síntomas residuales que reaparecen.
La “prueba de vuestra fe” es la manera en que Dios obra en vuestros estallidos para refinaros.

Tú y yo podemos soportar casi cualquier cantidad de pruebas si creemos que tienen un propósito mayor. Hay consuelo *en las* pruebas porque las pruebas tienen un propósito. El propósito de las pruebas es producir la "perseverancia" que nos ayuda a llegar a ser "maduros y completos, sin que nos falte nada", como la plata acabada que refleja la imagen de Jesús.
Por esa razón, Santiago dice que debemos considerar nuestras circunstancias como "sumo gozo". Su consejo coincide con el de Jesús, Pedro y Pablo. [1]
Tu alegría no tiene por qué depender de tus circunstancias. Más bien, el gozo es la actitud del hombre que entiende el propósito más amplio de lo que Dios está haciendo en sus circunstancias.

¿Y SI DIOS NUNCA TE QUITA LA COJEDAD?

Kintsugi es un arte japonés que consiste en reparar piezas de cerámica rotas y en el que se utiliza oro para reparar las grietas. Al llamar la atención sobre las imperfecciones en lugar de ocultarlas, los artesanos del kintsugi crean piezas que no solo son más resistentes que antes, sino que también tienen más carácter y belleza.
En lugar de intentar ocultar su cojera, reconózcala. Es una alegría aceptar que la cojera es normal, incluso hermosa. La disfunción es tan común que no tiene por qué ser una vergüenza ni un estigma. Más bien, la vulnerabilidad personal (permitir que otras personas vean tu cojera) les da a los demás una razón para identificarse contigo y relacionarse contigo en un nivel más personal.
Una vez que el apóstol Pablo aceptó que Dios no le iba a quitar su cojera, dio un giro y dijo: "Por eso gustosamente me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo" (2 Corintios 12:9). Aceptar que puedes tener una cojera que no desaparece por completo te dará poder sobre ella.
Comprender tu cojera es fundamental para romper el ciclo. Igualmente fundamental es reconocer cómo has utilizado como arma tus viejas heridas. Hablaremos de eso después de las preguntas de reflexión y debate.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cuánto dolor emocional sientes ahora? ¿Cómo se compara con cuando empezaste?

2. ¿Cómo describiría su cojera? Consulte su evaluación en las páginas 172 y 173 .

3. ¿Cómo reaccionarías si tu cojera nunca desapareciera? Usa la respuesta de Pablo en 2 Corintios 12:8-10 como modelo para tu respuesta.

4. Una idea clave de este capítulo es que "el gozo es la actitud del hombre que entiende el propósito más amplio de lo que Dios está haciendo en sus circunstancias". ¿Eliges o puedes elegir el gozo frente al dolor, incluso si debes cojear por el resto de tu vida?

[1] Véase Lucas 6:23; 1 Pedro 1:6-7; y Romanos 5:3-5, respectivamente.

15

CÓMO RECONOCER LAS FORMAS EN QUE HAS CONVERTIDO TUS HERIDAS EN ARMAS

CUANDO DEJÉ LA ESCUELA SECUNDARIA, mi padre me llevó al centro de alistamiento del ejército. Tenía dolores de cabeza y quería que le revisaran la prescripción de sus anteojos. Sin embargo, cuando me fui, sus dolores de cabeza desaparecieron.

Hasta ahora nos hemos centrado en el daño que nos han hecho. Ahora nos centraremos en el daño *que hemos* causado.

Yo utilicé como arma mis heridas de la infancia al actuar en contra de mi padre, mi madre, mis hermanos, mi esposa y mis hijos. Por ejemplo, un pequeño desaire percibido reforzaba la narrativa de que "a nadie le importo" y yo arremetía con palabras de enojo o con pucheros, o ambas cosas. No era mi intención, pero sucedió. Tal vez tú hiciste (o estás haciendo) lo mismo.

Para romper auténticamente el ciclo, debemos apropiarnos de todas las formas en el que hemos convertido en armas nuestras heridas de la infancia y buscamos el perdón.

El enfoque en esta etapa de sanación es confesar si usted ha tomado represalias o ha intensificado lo que le sucedió, disculparse, enmendar el daño y pedir perdón.

Dicho esto, vale la pena mencionarlo nuevamente: bajo ninguna circunstancia eres responsable de disculparte o buscar perdón por un comportamiento abusivo en tu contra, ya sea físico, emocional o sexual, incluso si alguien intenta culparte de alguna manera o manipularte para que pienses que fue tu culpa.

Más bien, el propósito de este capítulo es doble: (1) guiarnos a la humildad, al dolor piadoso y al arrepentimiento por cómo podemos haber lastimado a otros, a menudo de la misma manera en que fuimos lastimados,

repitiendo así el ciclo; y (2) proporcionar un modelo de acción que podemos adaptar a nuestras necesidades.

INICIANDO EL CAMBIO

En este libro, siempre me pongo de tu lado y quiero lo mejor para ti. En ese sentido, para que puedas pasar al siguiente nivel en la curación de tus heridas, para romper auténticamente el ciclo, debes admitir tus errores, tus errores de juicio y tus propios pecados. Una vez que lo hagas, será como el momento de encendido en el lanzamiento de un cohete. El apóstol Juan escribe:

Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.
1 JUAN 1:8-9

El líder más famoso del Segundo Gran Despertar, Charles Finney, dijo: “Es de gran importancia que se le haga sentir al pecador su culpa y no se le deje con la impresión de que es desafortunado”. [1]
De la misma manera, el apóstol Pablo comprendió que no se puede avanzar hasta que se siente la gravedad total de la propia pecaminosidad. Aun así, le entristeció enfrentarse a las personas por las que tanto se preocupaba. Escribió:

Aunque os haya causado tristeza con mi carta, no me arrepiento. Aunque sí me arrepentí (veo que mi carta os dolió, aunque sólo por un momento), ahora me alegro, no porque os hayáis entristecido, sino porque vuestra tristeza os ha llevado al arrepentimiento. Pues os habéis entristecido como Dios quiso, y por eso no os hemos hecho ningún daño. La tristeza que es según Dios produce arrepentimiento que conduce a la salvación y no deja lugar a remordimiento, pero la tristeza del mundo produce muerte. Mirad lo que esta tristeza que es según Dios ha producido en vosotros: ¡qué fervor, qué deseo de justificaros, qué indignación, qué temor, qué anhelo, qué

preocupación, qué disposición a que se haga justicia! En todo habéis demostrado vuestra inocencia en este asunto.
2 CORINTIOS 7:8-11

Me preocupo por ti de la misma manera. Mi propósito en este capítulo no es desenterrar recuerdos dolorosos ni acusarte ni avergonzarte. Más bien, es guiarte hacia la vida y el crecimiento.
El arrepentimiento, para nuestros propósitos, significa asumir la plena responsabilidad por las formas en que hemos utilizado nuestra infancia como arma. Heridas. Lo hacemos reconociendo nuestro propio pecado, aceptando la plena responsabilidad por él, diciendo “lo siento”, explicando por qué sentimos la necesidad de disculparnos, pidiendo perdón y comprometiéndonos sinceramente a cambiar nuestra manera de ser.
Pero, ¿cómo lo hacemos exactamente? Sigamos investigando hasta que tengamos una idea clara de los pasos que cada uno de nosotros debe dar.

APROPIARSE DE LO QUE HAS HECHO

Como ya se ha dicho, casi todos los programas de recuperación eficaces abordan las necesidades del alma. Sin embargo, gran parte de su éxito también depende de otro componente fundamental: asumir los propios errores. Observa con más atención los pasos 4 a 10 de Alcohólicos Anónimos, porque describen casi perfectamente cómo puedes reconocer tus errores y pecados:

4. Hicimos un inventario moral profundo y sin miedo de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estábamos enteramente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que eliminara nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos a todas ellas.

9. Reparó directamente el daño causado a dichas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo implicaba perjudicarlas a ellas o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato. [2]

A continuación, se incluye una guía que puede utilizar, adaptada de esos pasos, para romper el ciclo en su propia vida. (En la sección Reflexión y debate, tendrá la oportunidad de trabajar con estos pasos).

1. Haz un inventario moral de ti mismo, profundo y sin miedo.
2. Admita ante Dios, ante usted mismo y ante otra persona la naturaleza exacta de sus pecados.
3. Prepárate para que Dios elimine todos tus defectos.
4. Pídele humildemente a Dios que te quite cualquiera de las nueve características que te describen.
5. Haz una lista de todas las personas a las que has herido y, si es posible, repara el daño causado a cada una de ellas.
6. Continúa evaluándote y sé rápido en confesar cuando estés equivocado.

ACEPTAR MIS ERRORES: UN EJEMPLO

Una vez, cuando me estaba preparando para enseñar un estudio bíblico sobre la ira, leí: “No te apresures a enojarte, porque el enojo está en el seno de los necios” (Eclesiastés 7:9).
Todo el mundo se enoja, pero “se enoja fácilmente en su espíritu” es más. Es la característica #3: “Se enoja fácilmente”.
Después de leer ese versículo, me sentí obligada a escribir una carta a nuestros hijos adultos en la que les confesé mi enojo. Con su permiso, incluyo aquí la versión sin editar para darles una idea. Ejemplo de cómo fue cuando reflexioné, asumí mis errores y asumí toda la responsabilidad: [3]

Jen y John,

Ha sido un viaje interesante desde que murieron mis padres. Cuando falleció mi madre, no la extrañé mucho y me pareció bastante extraño. Así que, como saben, recibí asesoramiento que me resultó muy útil. Pero, como sucede con todos los asuntos del corazón y la cosmovisión, es un proceso a largo plazo.
Estoy repasando El hombre en el espejo *en una versión "remix". Ayer hablé sobre la ira. Durante las últimas semanas he estado leyendo varios libros y pensando sobre el tema.*
El resultado final es que por primera vez me concentré en una categoría que he estado llamando "un espíritu enojado". Les dije a mis hombres que hay dos lugares donde suele manifestarse el enojo: el hogar y el trabajo. Pero en el trabajo, las consecuencias son tan catastróficas para el empleo, la identidad, etc., que un hombre se obliga a sí mismo a mantener el control. De hecho, nunca perdí los estribos en la oficina. En cambio, como les dije a mis hombres, me reprimí y me llevé los estribos a casa.
También les enseñé a mis hombres que, por lo general, los hombres que han tenido un buen padre no se enfadan, y los que no lo han tenido sí se enfadan. Obviamente, son generalizaciones, pero en general son ciertas. La ira resultante es "flotante". En otras palabras, el hombre está enfadado pero en realidad no sabe por qué. De hecho, como en mi caso, puede simplemente negar que tiene un espíritu iracundo.
Tengo varias razones para escribirte hoy. La primera es decirte que ya no estoy en estado de negación. El viernes les confesé a mis hombres que he tenido un "espíritu de ira" durante la mayor parte de mi vida. Agradezco a Dios que esto parezca haber desaparecido en los últimos años.
En segundo lugar, quiero decirte que he tenido que lamentar lo que podría haber sido, tanto con mi padre como por lo mucho mejor que podría haber sido contigo y tu madre. En tercer lugar, quiero decirte que me he arrepentido ante Dios con tristeza según lo que dice 2 Corintios 7:11.

La última razón por la que les escribo es para pedirles disculpas. En las últimas semanas, especialmente, Dios me ha hecho recordar muchas, si no la mayoría, de las ocasiones en las que he explotado y he perdido los estribos de manera inapropiada con cada uno de ustedes. Ha sido doloroso, pero también ha cambiado mi historia sobre mí misma.
La negación es una fuerza mucho más poderosa de lo que yo creía, pero ya no lo niego. Francamente, me da vergüenza confesártelo porque toda mi vida quise ser el padre perfecto y ahora me doy cuenta de que no lo fui. Era lo que más quería hacer con mi vida. Te pido que me perdones. Quiero perdonarme a mí mismo, pero me resulta difícil porque no te he contado esto.
Te quiero mucho y siempre he querido y trabajado por tu bienestar. Pero ahora me doy cuenta de que para darte una paz completa debo aceptar la responsabilidad de haber tenido un espíritu iracundo cuando eras niño.
Si alguien leyera esta carta, no se enteraría de todos los buenos momentos que pasé, pero ese no es mi propósito hoy. Ya he trabajado en esto con tu madre. Hoy, te pido que me perdones por las formas en que mi espíritu enojado te ha lastimado, y te entrego a Dios en oración para cualquier sanación que pueda ser necesaria en tu corazón.
Además, me doy cuenta de que es posible que tengas algunas cosas que quieras o necesites decirme o preguntarme antes de ofrecerme tu perdón. Me encantaría tener la oportunidad de escucharte al respecto. Haré cualquier cosa por ti.

Te amo con todo mi corazón,
Papá

Nuestros dos hijos fueron increíblemente amables en las cartas que me enviaron. Mi corazón se llenó de paz después de confesarles mi pecado y pedirles perdón.
Este extracto de la carta de nuestra hija revela el meollo del proceso: “Dios es tan bueno y fiel que rompe nuestras negaciones y defensas, por doloroso que sea”.
¿Permitirás que Dios trabaje en tu corazón y te guíe a través de un proceso similar en tu propia vida? *Nunca es*

demasiado tarde para intentarlo. Lo difícil es humillarte. Una vez que lo hayas hecho, el resto será fácil en comparación.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Quiénes son las personas a las que debes pedir perdón?

2. Utilizando los siguientes “6 pasos de responsabilidad” como modelo de acción, escribe tu plan para reconocer cómo has convertido en armas tus heridas de la infancia.

6 PASOS DE RESPONSABILIDAD	PLAN DE MUESTRA	MI PLAN
1. Haz un inventario moral de ti mismo, exhaustivo y sin miedo.	Escribiré una carta de introspección a mi esposa y a mis hijos.	
2. Admita ante Dios, ante usted mismo y ante otra persona la naturaleza exacta de sus pecados.	Le contaré a mi grupo de discusión de libros lo que he hecho.	
3. Esté preparado para que Dios elimine todos sus defectos.	Aceptaré la disciplina de Dios como la de un padre que ama a su hijo.	
4. Pídele humildemente a Dios que te quite cualquiera de las nueve características que te describen.	Pediré a Dios fuerza para cambiar las nueve características.	
5. Haz una lista de todas las personas a las que has herido y, si es posible, repara el daño causado a cada una de ellas.	Haré una lista escrita de todas las personas a las que he lastimado y les pediré perdón.	
6. Continúa evaluándote a ti mismo y sé rápido en confesar cuando te equivocas.	Continuaré en un grupo pequeño que se hace responsable entre sí.	

3. Para las personas que identificaste en el paso 5 anterior, ¿qué sería mejor: escribirles una carta o sentarte con ellas cara a cara? Ponte una fecha límite y cúmplela. Te prometo que será uno de los pasos más liberadores y sanadores que hayas dado en tu vida. Y si las personas a las que quieres disculparte, como un padre o un hijo, han fallecido o no están dispuestas a responder, aún tienes opciones. Considera escribir lo que quieres decir y luego compartirlo con tu cónyuge, un amigo cercano o tu pequeño grupo. También puedes visitar un lugar significativo, como una iglesia o un cementerio, para decir lo que necesitas decir.

[1] Charles Finney, *Conferencias sobre el resurgimiento de la religión* (Oberlin, OH: EJ Goodrich, 1868), 1:194.
[2] *Alcohólicos Anónimos: La historia de cuántos miles de hombres y mujeres se han recuperado del alcoholismo* , 4.ª ed. (Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 2001), 59–60.
[3] Una versión resumida está incluida en mi libro *Man Alive* .

16

CAMBIANDO LA TRAYECTORIA DE SU MATRIMONIO

MIENTRAS SALÍAMOS, mi esposa me dijo: “Cuando nos conocimos, me sorprendió que tu padre permitiera que ustedes cuatro, los cuatro muchachos, le hablaran tan irrespetuosamente a su madre. Mi padre nunca permitiría que eso sucediera”. Ella recuerda que dejé de hacerlo cuando me lo hizo notar. Basándome en las experiencias que tuve durante mi infancia, llegué al matrimonio con una mezcolanza de ideas distorsionadas sobre cómo ser un buen marido. Probablemente tú también lo hiciste. Los recuerdos de la infancia pueden distorsionar nuestra imagen de cómo es un buen marido.

EL PROBLEMA

El lugar número uno donde aparecerán los brotes de las heridas de tu infancia es tu matrimonio.
¿Te suena familiar alguna de estas?

- Todavía estás reaccionando exageradamente (o insuficientemente) hacia tu esposa.
- Te pones irritable cuando ella sugiere que podrías estar equivocado.
- Te enojas cuando ella no te presta suficiente atención porque está cansada de cuidar a los niños.
- Te enojas o te sientes inseguro (o ambas cosas) cuando ella no habla tu lenguaje del amor tan a menudo como desearías que lo hiciera.

Si va a tener un brote, ¿dónde cree que ocurrirá? ¿En el trabajo? No es probable. Hay mucho en juego. Lo frenará la posible pérdida de reputación, la posibilidad de sabotear sus oportunidades de ascenso o incluso la posibilidad de perder su trabajo.
En cambio, solemos reprimir nuestros sentimientos y llevarlos a casa. Entonces, algún pequeño problema nos hace enfadar porque ya estábamos exasperados. Para empeorar las cosas, exageramos por completo la ofensa percibida debido al dolor residual de nuestras heridas de la infancia.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Si luchas con una herida aún abierta o tienes un brote, ¿no tiene todo el sentido que tus relaciones más personales, frecuentes e intensas sean las más vulnerables?
El matrimonio es la relación humana más íntima que existe y no hay otra que se le parezca. El matrimonio puede ser la relación más segura y cómoda de todas: ese lugar donde, sin importar lo que haya sucedido hoy, sabes que tu esposa te amará y aceptará. Tú tal como eres. Es al mismo tiempo la relación más intensa y potencialmente más volátil de todas las posibles.
Si su matrimonio está sufriendo debido a demasiados brotes de heridas persistentes de la infancia, este capítulo le ayudará a entender qué está sucediendo, por qué y qué puede hacer al respecto. Le mostraré cómo responder con madurez, especialmente madurez espiritual. No lo hará bien *siempre* , pero puede mejorar *con* el tiempo.

HACERLE A ELLA LO QUE TE HICIERON A TI

Si está casado, ¿puede imaginarse a su esposa haciendo alguna de estas afirmaciones para describirlo?

- “Mi marido es hipersensible y yo soy muy cautelosa”.
- “Tiene cambios de humor dramáticos”.

- “Es obsesivamente ambicioso y tiene poco tiempo para mí”.
- “Es inmaduro y no se hace responsable de las cosas”.
- “Él es negativo.”
- “Es implacable y guarda rencor”.
- “Él descarga sus frustraciones conmigo”.

La cuestión central es la siguiente: si tienes heridas sin cicatrizar, corres el riesgo de repetir el ciclo (ya sea de forma parcial o total). Así como tú pensabas que tus padres eran pasivos, ausentes, permisivos, tolerantes, iracundos, exigentes o menospreciadores, tu esposa puede pensar lo mismo de ti, con distintos grados de intensidad.
La buena noticia es que no se trata de una sentencia de por vida. Como usted sabe, La curación también sanará las grietas de tu matrimonio. Déjame mostrarte cómo hacer algo heroico por tu matrimonio.

VISIÓN CORREGIDA PARA TU MATRIMONIO

Cuando un optometrista le ajusta unas gafas, el objetivo es corregir cualquier distorsión de su visión. Al igual que un par de gafas espirituales, el proceso bíblico para sanar las heridas de la infancia corregirá las ideas distorsionadas que pueda tener sobre el matrimonio. ¿Qué tan clara es su visión del matrimonio y de su papel como esposo?
El apóstol Pablo describe claramente cómo los esposos y las esposas pueden tener un matrimonio saludable y feliz. El concepto central de esta descripción es la *sumisión mutua* , descrita en su carta a los Efesios.
Los versículos 21 y 33 del capítulo 5 enmarcan el pasaje con una advertencia a practicar el amor mutuo, el respeto y la sumisión. El primer versículo, el 21, dice: “Someteos unos a otros en el temor de Dios”.
El versículo 33, el otro corchete, concluye con el tipo de sumisión mutua que necesitamos unos de otros: “Cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido”.
Para ti, la sumisión mutua significa que te sientes respetado por tu esposa. Para ella, la sumisión mutua significa que

siente que la amas tanto como te amas a ti mismo.
Pablo se dirige directamente a los maridos en los versículos 5:25-32 para explicar en qué consiste esto:

Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó a sí mismo por ella, para santificarla, purificándola en el lavamiento del agua mediante el Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus propios cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie ha odiado jamás a su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida, como también Cristo a la iglesia, porque somos miembros de su cuerpo. «Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne». Este es un gran misterio, pero estoy hablando de Cristo y de la iglesia.

Pablo hace un gran llamado a la acción para los hombres casados: “Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia *y se entregó a sí mismo por ella* ”.
Desde el principio, Pablo está diciendo que la receta bíblica para corregir las distorsiones en su visión del matrimonio es el amor sacrificial.
Pero más allá del sacrificio, ¿cómo amó Cristo a la iglesia? ¿Cuál es el modelo que debemos imitar en la práctica, en el día a día?
“Cristo” es un título de Jesús que se refiere a sus funciones como profeta, sacerdote y rey de su iglesia. He escrito extensamente sobre este pasaje en otros lugares, pero permíteme resumir cómo puedes esforzarte por amar a tu esposa de esta manera, basándote en la guía de Pablo.

El papel de un profeta

En el corazón de la vida de un profeta está el compromiso de escuchar a Dios y luego compartir el mensaje de Dios con los demás.
Puedes ayudar a tu esposa a crecer en su fe leyendo la Palabra de Dios por ti mismo, compartiendo lo que estás aprendiendo con ella, teniendo conversaciones espirituales juntos y guiar a su familia en la participación y devociones de la iglesia.

Si todavía no tienes tiempo en tu rutina diaria para pasarlo con Dios, ese es el primer paso para amar a tu esposa como lo haría un profeta.

El papel del sacerdote

En el Antiguo Testamento, un sacerdote mediaba entre Dios y el pueblo. Ahora, Jesús es nuestro Sumo Sacerdote que media en nuestro nombre (ver Hebreos 4:14-16).
Pero aún puedes amar a tu esposa como lo hace un sacerdote, cuidándola y rezando por ella. Dedica tiempo a la oración todos los días, presentando las necesidades y preocupaciones de tu esposa ante Dios. Puede que seas la única persona en el mundo que reza por ella con regularidad.

El papel de un rey

Jesús, a quien se conoce como el Rey de reyes, vivió como un humilde siervo. Con ese modelo en mente, el papel de un rey es triple: (1) liderar, (2) proveer y (3) proteger.
Puedes amar a tu esposa como lo haría un rey guiándola, con el ejemplo, hacia Cristo y no alejándola de Él.
Proveerle lo necesario como rey significa trabajar diligentemente para brindarle estabilidad, para satisfacer sus necesidades físicas y financieras, sí, pero también para satisfacer sus necesidades emocionales.
Protegerla implica mantenerla a salvo del peligro físico, sin duda, pero también estás llamado a protegerla del peligro espiritual y emocional, y esto incluye protegerte a ti mismo de las tentaciones que, si las llevas a la práctica, podrían obstaculizar tu relación con tu esposa.
Con Jesús como modelo, tu actitud debe ser: “Necesito ser un gran rey porque mi esposa necesita ser tratada como una gran reina”.

REFORMULANDO LA VISIÓN DE SU MATRIMONIO

Son las 3:00 am Te despiertas y empiezas a repasar mentalmente lo que pasó ayer con tu esposa. Cuando ella se levanta, estás caminando por ahí con sentimientos heridos y

resentido. ¿Qué puedes hacer para controlarte antes de decir o hacer algo estúpido?
A continuación se presentan algunos pasos prácticos que puede seguir para romper este ciclo y replantear su forma de pensar sobre su esposa, no solo en momentos como estos, sino también antes de que ocurran.

Aumente su autoconocimiento

El problema de suponer rápidamente por qué tu esposa se comporta de determinada manera es que tu interpretación tiene la misma probabilidad de ser incorrecta o correcta. La naturaleza humana nos empuja a atribuir motivos a la conducta y las acciones de otra persona, incluso si no sabemos cuáles son. Y la atribución suele ser negativa. Además, lo que piensas sobre los motivos desconocidos a menudo refleja cuáles serían *tus motivos en la misma situación.*
En lugar de apresurarse a determinar un motivo, tómese un tiempo para calmarse y pensar. Una buena regla general es no decir nada si no sabe con certeza de qué está hablando. Parafraseando al humorista Sam Levenson, es fácil ser sabio. Simplemente piense en algo estúpido y luego no lo diga.
Luego, una vez que te sientas más tranquilo, intenta nombrar la emoción que estás sintiendo. Sentimientos como la ira o la autocompasión. ¿La emoción que has identificado corresponde a una de las nueve características?
Cuando hayas rastreado la emoción hasta su causa raíz, deja que eso te sirva de revelación. Aprovecha tu mayor autoconciencia para ajustar la historia que te has estado contando sobre tu esposa.

Pedir ayuda a Dios

Tan pronto como experimentes pensamientos negativos o una emoción intensa en respuesta a un detonante o conflicto, ora. Pídele a Dios sabiduría, poder y fortaleza para responder con madurez. Pídele que te llene de su Espíritu Santo.
De hecho, todas las cualidades que necesitas para no reaccionar exagerada o insuficientemente son fruto de estar

lleno del Espíritu de Dios:

El fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio.
GÁLATAS 5:22-23

Por el contrario, *no* pedir ayuda a Dios y dejar que la ira siga su curso puede llevarnos a una catástrofe: "Si os mordéis y os devoráis unos a otros, tened cuidado, no sea que acabéis aniquilados unos a otros" (Gálatas 5:15). Pero cuando batallas, mediante la oración, contra los pensamientos y emociones negativas que amenazan con abrumarte, Dios te dará el fruto de su Espíritu para que puedas tomar las decisiones correctas: "Andad por el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne [naturaleza pecaminosa]. Porque la carne desea lo que es contra la carne, y no lo que es contra la naturaleza pecaminosa". "Espíritu, y el Espíritu lo que es contra la carne" (Gálatas 5:16-17).

Reentrena tu mente

Si estás cansado de sentirte controlado por las heridas de tu infancia y quieres reorientar tus pensamientos, tu corazón y tus reacciones, entonces comprométete a leer la Biblia regularmente. Recomiendo leerla cinco o más días a la semana, aunque sean solo dos o tres páginas al día. La Biblia abrirá tu corazón y tu mente a una manera fundamentalmente diferente de verte a ti mismo, a tu esposa y al mundo:

La palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que toda espada de dos filos; penetra hasta partir el alma y el espíritu, las coyunturas y los tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón.
HEBREOS 4:12

Si no estás familiarizado con la lectura de la Biblia, comienza con el Evangelio de Juan en el Nuevo Testamento. Tiene veintiún capítulos cortos, por lo que puedes leer un capítulo por día y terminarlo en menos de un mes.

Luego, continúe leyendo otras partes del Nuevo Testamento. Por ejemplo, si lee cinco capítulos por semana, podrá leer los 260 capítulos del Nuevo Testamento en un año. ¡El impacto en su vida, incluido su matrimonio, será poderoso!
También creo firmemente en el poder de la lectura de literatura cristiana. No creo en el poder de la literatura cristiana porque escribo libros, sino que escribo libros porque creo en el poder de la literatura cristiana. He visto repetidamente cómo un El hombre se apoderará de un libro y luego Dios usará el libro para apoderarse del hombre.
Estoy seguro de que algunas partes de este libro te han llamado más la atención que otras. Tenlo a mano para que puedas volver a leer esas secciones cuando sientas la tentación de actuar por el dolor, especialmente si son las 3:00 a. m.
Agregue otros libros a su biblioteca que se conecten con usted, incluidos libros sobre cómo fortalecer su matrimonio.

Haz una lista

Louis Agassiz dijo: “Un lápiz es uno de los mejores ojos”. [1] Escribir puede brindarte una perspectiva y objetividad que de otra manera sería difícil de obtener.
Ya has escrito algo durante este proceso, como por ejemplo “La verdad que necesito afrontar” en las páginas 85 y 86 del capítulo 7. ¿Por qué no continuar y ampliarlo?
Empieza a escribir un diario en el que escribas todos tus pensamientos y sentimientos relacionados con las heridas de tu infancia en general y cómo afectan a tu matrimonio en particular. No le des demasiadas vueltas; tu diario es solo para tu uso personal.
Aquí tienes una sencilla consigna para empezar a escribir. Piensa en tu esposa y haz una lista de sus puntos fuertes y de todo lo que admiras o aprecias de ella. Un amigo me dijo una vez: “Nos sentimos mal por lo que no nos sentimos bien”. Teniendo esto en cuenta, estar (y permanecer) bien con los aspectos positivos nos impide caer en una espiral cuando nos enfrentamos a desafíos. Por ejemplo:

- Ella es amable con los extraños.
- Tenemos el mismo sentido del humor.
- Ella es una gran madre.

- Ella es una amiga fiel de nuestros vecinos.
- Ella tiene una fuerte ética de trabajo.
- Ella siempre dice “Gracias” cuando le sostengo la puerta.
- Ella dice la verdad, incluso cuando duele, pero es amable al respecto.

¿Qué hay en tu lista? Deja que esos pensamientos sean la narración que repitas una y otra vez en tu mente.
Después de haber escrito todos los aspectos positivos, recién entonces debería escribir lo que le molesta. Por ejemplo, podría escribir que está enojado porque siente que su esposa no se preocupa por usted. Es posible que note que sus frustraciones y sentimientos negativos se ven de manera diferente (a) por escrito y (b) en el contexto de los aspectos positivos.

CONCLUSIÓN

Debido a tus heridas de la infancia, has sido de una sola manera durante décadas, así que ten paciencia y dale tiempo a los cambios que estás haciendo para que se conviertan en parte de ti.
Sobre todo, si permites que Dios corrija tu visión de la manera que sea necesaria y permites que estos principios bíblicos penetren en tu corazón, cambiarás la trayectoria de tu matrimonio. Con el tiempo, acabarás con la mayoría de las reacciones exageradas o insuficientes que has estado dirigiendo a tu esposa.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. Si está casado, ¿cuál es la herida o brote que habitualmente sabotea su matrimonio?

2. ¿Qué es algo que quieres comenzar a hacer para amar a tu esposa como Cristo amó a la iglesia, usando los tres roles (profeta, sacerdote, rey) descritos en este capítulo?

3. “Necesito ser un gran rey porque mi esposa necesita ser tratada como una gran reina”. Si quieres que esa idea sea tu actitud, empieza por hacer una lista de las fortalezas de tu esposa y de lo que admiras y aprecias de ella. Utiliza un diario o el espacio que aparece a continuación:

---

[1] Lane Cooper, *Louis Agassiz como profesor: extractos ilustrativos de su método de instrucción* , (Ithaca, NY: Cornstock Publishing Company, un sello de Cornell University Press, 1945), 43.

17

CRIANDO A TUS PROPIOS HIJOS

CUANDO PATSY Y YO trajimos a nuestra primera hija a casa desde el hospital, las tres estábamos exhaustas. Me acosté y acuné a nuestra nueva hija en mi pecho. El calor de ese cuerpo diminuto (una persona viva que ayudé a crear) y el latido, latido, latido de su corazón del tamaño de una bellota siempre serán uno de mis recuerdos favoritos.
Si eres como yo, nada es más importante que darles a tus hijos lo que tú no tuviste. Pero ese latido acelerado me hizo darme cuenta de que *no tenía idea de cómo ser madre* . Debido a que creciste disfuncionalmente, como yo, tuviste que adivinar el comportamiento masculino normal, y eso incluye cómo ser un… Un gran padre. En este capítulo, verás el plan maestro de Dios sobre cómo ser ese gran padre que marca la diferencia.
El plan es un concepto llamado *paternidad del corazón* , y tiene el poder de romper el ciclo de negligencia o abuso intergeneracional. Paternidad del corazón de su hijo es la manera de brindarle la combinación adecuada de amor, estructura, raíces y alas.

PADRE DEL CORAZÓN VERSUS PADRE PARA EL RENDIMIENTO

Ser padre para *el rendimiento* es lo opuesto a ser padre del *corazón* . Ser padre para el rendimiento descuida el amor y la estructura, y se centra en cambio en intentar que los hijos se comporten correctamente. Los objetivos de la crianza de alguien que es padre para el rendimiento incluyen asegurarse de que sus hijos

- conocer su lugar y permanecer en él,
- Muéstrale respeto,

- Sacar buenas notas para que puedan enorgullecer a su padre.
- No lo avergüences en público actuando como niños, y
- Mantente alejado de su lado malo.

Los niños que son criados de esta manera piensan: *Todo lo que mi papá quiere es que yo mantenga la boca cerrada, obedezca sus reglas y cumpla con sus expectativas. Pero nunca estoy a la altura* . O *Mi papá nunca hace nada conmigo. No me muestra cómo hacer las cosas. No está interesado en mí en absoluto* .
El padre que busca el rendimiento se obsesiona con preguntarse: *¿Qué está haciendo mi hijo? ¿Cómo puedo lograr que se comporte bien?*
Pero el hombre que aspira a ser padre del corazón pregunta: *¿Por qué? ¿Mi hijo se comporta así? ¿Cómo puedo enseñarle a cambiar la actitud de su corazón?*
He aquí una comparación lado a lado: [1]

PATERNIDAD PARA EL RENDIMIENTO	PADREANDO EL CORAZÓN
Enfatiza la conformidad	Enfatiza la transformación
Crea una atmósfera de miedo.	Crea una atmósfera de seguridad.
Prioriza el control parental	Permite la libertad dentro de ciertos límites
Se centra en el rendimiento actual	Se centra en el desarrollo futuro
Los valores juegan un papel	Valora la autenticidad
Se aplica con dureza a los niños	Viene junto a los niños
Interactúa en la superficie	Fomenta la comunicación verdadera
Supone lo peor	Cree lo mejor
Protege el status quo	Prioriza el crecimiento y el cambio
Ofrece pronunciamientos desde lo alto	Fomenta las preguntas y el debate.
Utiliza personas, fomentando una “relación comercial”	Crea espacio para la intimidad y la vulnerabilidad.

A medida que lea este cuadro, ¿cuál de las dos columnas describe mejor su forma de criar a sus hijos? Reflexione honestamente al respecto. Independientemente de su punto de partida, mi esperanza es que este capítulo le sirva de

guía para nutrir el corazón de sus hijos y ayudarlos a prosperar.
A continuación se presentan algunas ideas prácticas para ayudarle a vivir como un padre cotidiano que está presente y reparte de forma regular y generosa dosis de amor, estructura, raíces y alas.

AMAR

El amor adopta muchas formas, pero siempre debe incluir la expresión verbal cuando se trata de tu familia. Nunca supongas que tus hijos saben que los amas, que crees en ellos y que estás orgulloso de ellos. En mi hogar de la infancia, esto no se decía y el daño fue devastador.
En lugar de eso, aliente a sus hijos constantemente con palabras. Intente decirles a cada uno “Te amo” y “Estoy orgulloso de ti” al menos una vez al día. ¿Suena como demasiado? No lo es. Inténtelo y verá.
El amor es como una conversación. Nunca es buena idea decir “estoy demasiado ocupado” cuando un niño quiere hablar. Si no puedes hablar en ese momento, dile cuándo puedes hacerlo más tarde. Asegúrate de tomarte el tiempo para discernir lo que tu hijo necesita en cada situación, ya sean palabras de consuelo y consuelo, de aliento e inspiración o de advertencia. A veces puede necesitar un abrazo, pero otras veces puede necesitar una patada en el trasero. El amor intenta tomar la decisión correcta.
El amor también se expresa de manera no verbal. Nunca subestimes el poder curativo del contacto físico. Abraza a tus hijos todos los días. (Si ya son grandes y se fueron de casa, abrázalos cuando los veas). Si no muestras regularmente tu amor a tus hijos a través del afecto físico, es probable que busquen afecto físico en otro lugar, de manera prematura. Un abrazo perdido se pierde para siempre.
El amor también requiere tiempo. La mejor manera de pasar tiempo con tus hijos es la manera en que *ellos* quieran pasarlo. Si les gustan los drones, ve a un parque de drones. Si les gusta la animación, ve a sus partidos. Si les gusta el kárate, aprende kárate con ellos.

Programe una cita periódica con sus hijos. Por ejemplo, todos los martes alternaba la visita con uno de nuestros dos hijos. llevar a los niños a cenar, seguido de una actividad como ir al cine, competir en karts, jugar en la sala de juegos o comer helado.

Otra forma de invertir tiempo es involucrar a los niños en la planificación de las vacaciones familiares. Algunos de mis recuerdos más vívidos y queridos de la infancia giran en torno a las vacaciones familiares.

En el capítulo 3, completaste ejercicios de reflexión para describir cómo sentiste que tus padres te dieron amor, estructura, raíces y alas. Ahora quiero que des la vuelta al guión y describas cómo te sientes respecto de lo que *estás* transmitiendo a *tus* hijos.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

En general, ¿cree usted que ha amado a sus hijos como ellos necesitan ser amados?

nunca | casi nunca | a veces | generalmente | siempre

ESTRUCTURA

Una vez, nuestra familia subió a pie a la montaña Whiteside en Carolina del Norte. Dejamos que nuestros hijos de primaria caminaran por el borde de un acantilado que cae 230 metros hasta el fondo del cañón. Pudimos hacerlo porque había barandillas a lo largo del borde. Las barandillas proporcionaban la estructura que nuestros hijos (¡y mi esposa y yo!) necesitábamos para caminar con confianza.

Lo mismo ocurre con la estructura adecuada para sus hijos. Conocer las reglas y los límites cotidianos y saber qué esperar genera confianza, libertad y una sensación de seguridad. Cuando crea barreras de seguridad fiables, protege sus corazones.

Permite romper el ciclo evitando dos problemas. El primero es *el exceso de estructura* .

Las familias disfuncionales suelen ser hogares en los que todo se hace “porque yo lo digo”. Los padres están hiperconcentrados en el comportamiento, en lograr que los hijos se adapten y obedezcan, y en el rendimiento. Como el

amor no es el principio rector primario, los niños suelen ser inseguros, estar llenos de miedos y verse obligados a desempeñar un papel. Se presta poca o ninguna atención a lo que sucede dentro del corazón del niño y, como se los gobierna con mano de hierro, fracasan.

¿El segundo problema? *No hay suficiente estructura.*

El rey David, un gran hombre y antepasado humano de Jesús, también fue el padre de una familia increíblemente imperfecta. En las Escrituras encontramos dos pistas que explican por qué la familia de David era tan disfuncional.

El primero es un comentario sobre la mala conducta de su hijo Adonías: "Su padre nunca lo reprendió, diciéndole: "¿Por qué haces lo que haces?" (1 Reyes 1:6). En otras palabras, David era pasivo y permisivo.

Luego, 1 Crónicas 27:32 nos dice que "Jehiel hijo de Hacmoni se ocupaba de los hijos del rey". O, dicho de otra manera, David estaba ausente y no participaba. No proporcionó suficiente estructura.

Como David fue un padre fracasado, sus hijos sufrieron enormemente. Su hijo Amnón violó a Tamar, la hija de David. Su hijo Absalón mató a Amnón. Su hijo Adonías intentó un golpe de estado en palacio. Y finalmente Absalón también se rebeló y derrocó a su padre.

La disfunción y el sufrimiento resultantes de la falta de estructura de David son un ejemplo extremo y aleccionador. Que sirva de advertencia: sus hijos necesitan estructura y límites. Establezca barreras para que sean sabios y tengan confianza en lo que está dentro y fuera de los límites.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

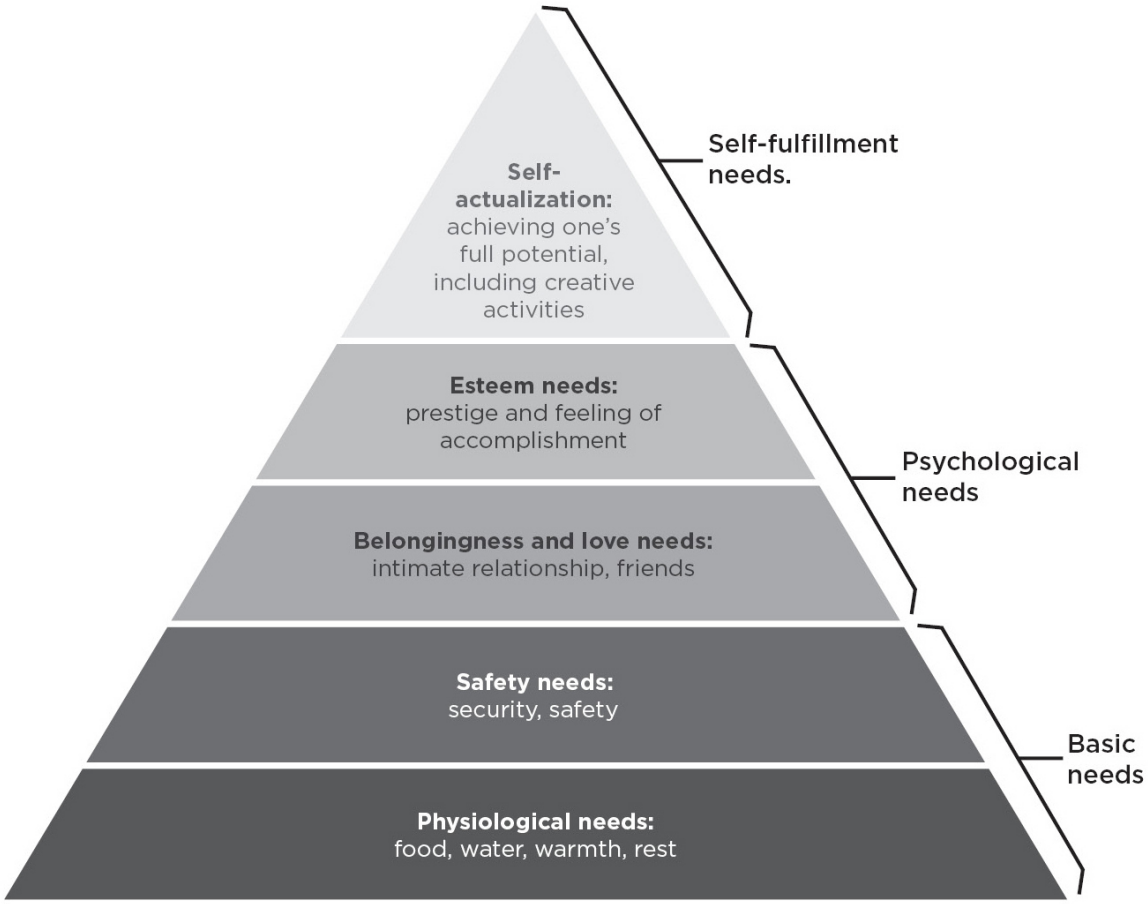
En general, ¿cree que ha proporcionado a sus hijos la cantidad adecuada de estructura?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

RAÍCES

Para que los niños tengan raíces es necesario satisfacer un amplio espectro de necesidades que les permitan crecer sanos, seguros y seguros de sí mismos. Hay decenas de teorías y miles de libros que abordan este tema, pero una forma de simplificar lo que necesitan los niños se refleja en

un modelo que suelen utilizar los psicólogos y que se denomina la jerarquía de necesidades de Maslow. [2]



El modelo postula que las necesidades en la base de la jerarquía (como comida, refugio y seguridad) deben satisfacerse antes de que alguien tenga la capacidad y la libertad de centrarse en las necesidades de nivel superior (como la autoestima o alcanzar su máximo potencial). Como puede ver, las necesidades de sus hijos varían desde las más básicas hasta las más profundas. Sí, brindarles raíces significa darles un techo y comida en la mesa, pero brindarles raíces también significa brindarles la seguridad de un entorno familiar seguro, predecible y estable. Significa crear un espacio donde tus hijos se sientan protegidos, aceptados y amados incondicionalmente. Pueden contar contigo para darles respuestas razonables y predecibles.

Qué bendición es, por ejemplo, que si tu hijo se enfrenta a acosadores en la escuela, pueda volver a casa a un entorno estable. El mejor antídoto contra todo, desde la presión de grupo hasta la inseguridad, es un padre atento e involucrado.

Dado que la jerarquía de Maslow no incluye expresamente las necesidades espirituales, debes agregar una categoría de "desarrollo espiritual" a tu propia lista de raíces que deseas nutrir.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

En general, ¿crees que les has dado raíces a tus hijos?

nunca | casi nunca | a veces | generalmente | siempre

ALAS

Nada es más importante para usted que ayudar a cada uno de sus hijos a desarrollar su sentido de identidad: una convicción clara acerca de quiénes son y de qué se tratan sus vidas.

Por supuesto, algunas de estas cosas las harás de manera natural desde el día en que nazcan, pero cuanto más intencional seas en fomentar la identidad y la independencia ahora, más fuertes serán sus alas cuando finalmente abandonen el nido.

¿De qué manera desea ayudar a sus hijos a desarrollar alas, a convertirse en adultos maduros e independientes? Para empezar a pensar, anote algunas respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las competencias que quieres que adquieran tus hijos?

¿Qué creencias, actitudes y valores espera que adopten?

¿Qué rasgos de carácter espera que desarrollen?

¿Qué relaciones clave le gustaría que establecieran?

Cada niño tiene aptitudes, habilidades y dones naturales. ¿Cómo puedes alentar a tus hijos a desarrollar los suyos?

Una vez que tengas una idea más clara de las alas que quieres darles a tus hijos, compártelas en la mesa. Hazlo en dosis diarias.

Otra actividad que fortalece las alas es tener devociones familiares. Comparte tus pensamientos sobre un versículo o tema y luego pídeles a tus hijos que compartan los suyos. Estas conversaciones los ayudarán a desarrollar su sentido de identidad en torno a quiénes Cristo dice que son en Él.

La mejor rutina para las devociones es la que funcione mejor para *tu* familia. Cuando nuestros hijos eran más pequeños, nos reuníamos tres veces por semana antes de la escuela para una devoción familiar de quince minutos y nos tomábamos los veranos libres. Era simple y funcionaba.

A medida que sus hijos pasan por diferentes edades y estaciones, aumentar sus responsabilidades ayudará a reforzar su Autoconfianza. Un importante elemento para fortalecer a los niños cuando comienzan la escuela, por ejemplo, es enseñarles a estudiar y a completar las tareas. A medida que vayan creciendo, puedes ayudarlos a explorar sus habilidades e intereses en diversas áreas, como el atletismo o las artes. Todas estas cosas les darán un impulso a su autoconfianza.

A medida que avanzan en la adolescencia, alentarlos a ser más independientes significa ayudarlos a responder preguntas más profundas sobre el significado y el propósito de la vida, cómo conocer a Dios, cuándo y cómo tener citas, por qué el sexo es necesario para la relación matrimonial, qué direcciones educativas pueden tomar después de la escuela secundaria, qué buscar en un cónyuge y las opciones vocacionales.

Cualquier cosa que decidas enseñarles es importante, así que sé intencional al respecto.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

En general, ¿crees que les estás dando alas a tus hijos?

nunca	casi nunca	a veces	generalmente	siempre

PIDIENDO AYUDA A DIOS

Al final, como padres, somos los que más nos esforzamos por dar a nuestros hijos amor, estructura, raíces y alas.

Puede que a otros les importe mucho, pero Dios nos ha encomendado velar por ellos y cuidarlos. Construir un hogar sano y feliz es una gran responsabilidad que requiere toda la ayuda que podamos conseguir. En primer lugar, está pedirle ayuda a Dios. Como escribe el salmista: “Si el SEÑOR NO edifica la casa, en vano trabajan los albañiles” (Salmo 127:1).

Hago caminatas y viajo sola con mochila. Cuando la gente me pregunta si me preocupa ir sola, digo: “Nunca estoy realmente sola, porque Dios siempre está conmigo. No importa lo que me pase, juntos somos mayoría”. De la misma manera, tú y Dios son mayoría en cada situación. Por eso, asegúrate de pedir el favor y la sabiduría de Dios mediante la oración a lo largo del camino: “Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídala a Dios, y él da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada” (Santiago 1:5).

Si no está acostumbrado a orar por sus hijos y no sabe por dónde empezar, considere hacer una lista de las esperanzas que tiene para sus vidas y su carácter. Por ejemplo, todos los días de la vida de mis hijos, hasta que se fueron de casa, oré para que tuvieran estas cosas:

- una fe salvadora
- una fe creciente
- una fe independiente
- Una mente, un cuerpo y un espíritu fuertes y saludables
- un sentido de propósito
- un deseo de integridad
- Un compromiso con la excelencia
- Una comprensión del ministerio que Dios tiene para ellos
- sabiduría
- Protección contra las drogas, el alcohol y las relaciones sexuales prematrimoniales
- un deseo de glorificar al Señor en todo

Además, oré para poder reservar tiempo de calidad para pasar con ellos y oré por sus futuros cónyuges.

Considere esto: como padre de sus hijos, usted (junto con su esposa) puede ser la única persona en el mundo que ore por ellos regularmente.

CONCLUSIÓN

Me fui de casa porque no me sentía querida. Sentía que nadie se preocupaba por mí. Probablemente no era cierto, pero así es como lo recuerdo: así me hicieron sentir. Pero siempre me preguntaré cómo podría haber sido diferente nuestra familia si algunos hombres mayores le hubieran enseñado a mi padre cómo ser un padre para sus cuatro hijos. Imagínense cuántos otros hombres como mi padre, así como sus hijos e hijas, se preguntarán: "*¿ Cómo fue que todo salió tan mal?"*. Es una idea asombrosa, ¿no? En el capítulo final, quiero mostrarles cómo pueden transmitir lo que han aprendido y experimentado a otros hombres de nuestra orden fraternal de muchachos quebrantados. Recuerden que somos millones.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Cómo resumirías la diferencia entre ser padre para el desempeño y ser padre desde el corazón? (Consulta la tabla de la página 205).

2. ¿Eres o estás listo para ser un padre cotidiano que está presente, repartiendo generosamente dosis de amor, estructura, raíces y alas? ¿Cuáles son los cambios que has hecho o necesitas hacer para que eso suceda?

3. ¿Cómo te calificaste en los ejercicios de reflexión sobre el amor, la estructura, las raíces y las alas? ¿Recogiste alguna idea que se pueda implementar de manera rápida y sencilla?

[1] Este cuadro es una adaptación de Patrick Morley y David Delk, *The Dad in the Mirror: How to See Your Heart for God Reflected in Your Children* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2003), 31. Se basa en parte en el trabajo del Dr. Rod Cooper.

[2] Saul McLeod, "La jerarquía de necesidades de Maslow", Simply Psychology, actualizado el 21 de marzo de 2023, https://www.simplypsychology.org/maslow.html .

18

CÓMO SER AMIGO DE HOMBRES CON HERIDAS SIMILARES

LO LOGRASTE. Sí, sufriste mucho. Estabas cansado y agobiado. Pero ahora estás a salvo dentro de la cerca, dentro del alambre. Te has curado o, dependiendo de la gravedad de tus heridas, has comenzado a curarte.

Sí, caminas cojeando, pero tienes esperanza y sientes que todo va a salir bien. Mejor que bien: puedes sentir que vas a cumplir con el Credo del que rompe el ciclo (ver página 81).

Pero todavía hay millones de otros niños destrozados fuera de la alambrada. Viven en una zona de batalla. Siguen bajo fuego. Siguen heridos.

Estos hombres son amigos, vecinos, compañeros de trabajo, hijos, padres y hermanos. Todavía llevan consigo el dolor residual de sus vidas. Heridas de la infancia. Siguen actuando mal. Se retraen. Se ofenden fácilmente. Arremeten. Siguen desconcertados por su comportamiento. Todavía se preguntan: *¿Es esto lo mejor que pueden conseguir?*

¿Quién rescatará a estos hombres?

SOMOS LA SOLUCIÓN QUE ESTABAMOS BUSCANDO

No te sorprendas si te sientes atraído a ayudar a otros hombres que están tratando de romper el ciclo. Los hombres más calificados para ayudar a otros muchachos que han sufrido son aquellos que han pasado por lo mismo. El paso final en Alcohólicos Anónimos es “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos”. [1]

Mientras te recuperas, no siempre tendrás la capacidad de interesarte profundamente por otros hombres que sufren penas similares. Eso es comprensible. Pero, al igual que un alcohólico en recuperación que ayuda a otros alcohólicos, una vez que te conviertas en un hombre curado, podrás ayudar a otros chicos que están destrozados.
La sanación que has recibido no es solo para ti. A través de la relación, puedes ayudar a esos hombres a comprender lo que les sucedió, sanar sus heridas de la infancia y romper el ciclo.
Las relaciones son parte del proceso normal de sanación de Dios. El apóstol Pablo lo expresó así:

Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de todos. consuelo, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que, con el mismo consuelo con que nosotros somos consolados por Dios, podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación.
2 CORINTIOS 1:3-4

Encontrarás un profundo sentido de satisfacción y realización personal al ayudar a otros con la ayuda que tú mismo has recibido.
De hecho, cada aspecto del proceso bíblico de sanación que hemos estado analizando funciona mejor cuando se lleva a cabo en el contexto de las relaciones. Un estudio de ochenta y cinco años realizado por investigadores de Harvard lo confirmó: la clave número uno para una vida feliz, saludable y larga es tener relaciones positivas. [2]
El método que utilizó Jesús fue construir relaciones. Reunió a un pequeño grupo de hombres y desarrolló relaciones profundas que los cambiaron. Luego, ellos, a su vez, construyeron relaciones con otros, quienes construyeron relaciones con otros, y eso cambió el mundo.
Como usted sabe de primera mano, las nueve características dificultan la formación y el mantenimiento de amistades cercanas. Irónicamente, cuanto más desesperadamente necesita un hombre tener relaciones, más difícil parece ser para él lograr que funcionen.

Como alguien que comprende y empatiza porque ya ha pasado por lo mismo, puede marcar la diferencia. Cuando lo haga, descubrirá que ayudar a otro hombre a cambiar su vida es una de las mayores alegrías de la vida.
Además, cuando te sientes deprimido o estancado, ayudar a los demás es una excelente manera de salir de la depresión. Al psiquiatra Karl Menninger le preguntaron qué acción recomendaría si una persona sintiera que se acercaba una crisis nerviosa. Dijo: “Cierra tu casa, cruza las vías del tren, encuentra a alguien necesitado y haz algo por él”.
Si está listo para comenzar, aquí hay dos puntos de entrada fáciles.

Toma una taza de café

Empieza por algo pequeño y sé intencional. Invita a un hombre a tomar un café contigo. La mayoría de los hombres responderán positivamente si sienten que realmente te preocupas por ellos.
Cuando están juntos, el objetivo es tener una conversación real sobre cosas reales. Una vez que hayas desarrollado una buena relación, pídele al otro hombre que comparta su historia. No necesitas un título ni una formación especial para ser útil. El Ministerio de Prisiones Kairos tiene un lema: “Escucha, escucha, ama, ama”. Eso es todo en pocas palabras. Entre las reflexiones y los ejercicios que has hecho mientras leías este libro, tienes conocimientos más que suficientes para ser un buen oyente.
Después de haberle dejado decir todo lo que quiere decir, ofrécele contarle tu historia. Pídele permiso, no presiones. Pero como lo escuchaste, es probable que él también quiera escucharte a ti.
Cuando cuentes tu historia, sé vulnerable y abierto. Comparte detalles de tu vida porque eso es lo que hacen los amigos. Al igual que el apóstol Pablo, puedes consolarlo con el consuelo que tú mismo has recibido de Dios.
Después de sufrir las heridas de su padre durante gran parte de su vida adulta (en gran parte solo), Craig experimentó el poder de compartir historias. Dice:

Poder hablar abiertamente y procesar las cosas con otros chicos, nunca antes había tenido eso. Comencé a darme

cuenta de que todo lo que estaba pasando, mi dolor y mi sufrimiento, Y la adicción al trabajo y el pecado... estos chicos podían entenderlo. Fue muy poderoso descubrir de repente que no era el único. Ya no estaba solo.

Iniciar un grupo

Invite a un hombre o a unos cuantos hombres a leer este libro con usted y reúnanse regularmente para discutir las preguntas que aparecen al final de cada capítulo.
Establezca el tono para las reuniones predicando con el ejemplo, con vulnerabilidad, empatía y confidencialidad.
Haga del grupo un lugar seguro para que los hombres hablen sobre cómo las nueve características los afectan a ellos y a sus matrimonios, hijos, trabajos y relaciones con Dios.
Cuando formas parte de un grupo de hombres que rompen juntos el ciclo, se produce algo poderoso y sinérgico. La antropóloga Margaret Mead dijo: “Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo; de hecho, es lo único que lo ha logrado”.
Para obtener ideas y sugerencias sobre cómo iniciar un grupo, consulte la “Guía: Cómo dirigir un grupo de discusión” en la página 231 .

EL ALTO LLAMADO A REPARAR A LOS NIÑOS QUEBRANTADOS

La recuperación de los hombres es una tarea urgente. Hay mucho en juego, no solo para ellos, sino también para sus familias y comunidades. Establecer relaciones significativas con esos hombres es fundamental para ayudarlos a sanar.
Para ver a los hombres experimentar el tipo de sanación y transformación más profundo y duradero, puedes mostrarles cómo construir la relación que más importa: presentarles a Jesús.
Un proverbio chino dice: “El mejor momento para plantar un árbol fue hace veinte años. El segundo mejor momento es ahora”. Mostrando a los hombres El modo en que se conviertan en seguidores de Jesús ahora es lo que marcará

la mayor diferencia para ellos dentro de veinte años. El psiquiatra suizo Carl Jung observó:

He tratado a cientos de pacientes... Entre todos mis pacientes en la segunda mitad de su vida, es decir, mayores de treinta y cinco años, no ha habido uno solo cuyo problema, en última instancia, no haya sido el de encontrar una perspectiva religiosa de la vida. Se puede decir con seguridad que todos ellos enfermaron porque habían perdido lo que las religiones vivas de todas las épocas han dado a sus seguidores, y ninguno de ellos se ha curado realmente sin recuperar su perspectiva religiosa. [3]

No importa cómo llegó tu amigo, compañero de trabajo, vecino o hijo a su situación actual (ya sea por las heridas que lo lastiman o por el dolor que inflige a otros debido a sus heridas), la solución prescrita en nuestro proceso milenario es discipularlo. Hacer discípulos a través de relaciones auténticas es la manera designada por Dios de liberar el poder de su evangelio sobre cada problema que enfrenta el hombre.
¿Aún no estás seguro de ser el hombre indicado para el trabajo? Dios trabaja a través de los presentes y dispuestos, no de los ausentes y capaces. En la Biblia, cuando el profeta Isaías fue sanado, escuchó la voz del Señor que le decía: “¿A quién enviaré? ¿Y quién irá por nosotros?” Abrumado por lo que Dios había hecho por él, Isaías estaba dispuesto, incluso ansioso, de responder al llamado: “Heme aquí, envíame a mí” (Isaías 6:8).
¿Irás tú también? Puede que seas el hombre que Dios puede usar para ayudar a otros niños destrozados a convertirse en hombres sanados.

REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN

1. ¿Siente que ha avanzado lo suficiente en su proceso de sanación como para, como dijo Pablo, “consolar a los que están en cualquier tribulación, con el mismo consuelo que nosotros recibimos de Dios”? Explique.

2. ¿Quiénes son los hombres que te rodean y que pueden ser unos niños destrozados? Si estás preparado, ¿a cuál de ellos podrías invitar a tomar un café en los próximos días?

3. ¿A qué hombres podría invitar para que se unan a un grupo de discusión semanal? Cada uno de ustedes leería un capítulo de antemano y luego discutirían juntos las preguntas que aparecen al final de cada capítulo. Haga que su grupo sea un lugar seguro para que los hombres hablen sobre cómo las nueve características los afectan a ellos y a sus matrimonios, hijos, lugares de trabajo y relaciones con Dios. La "Guía: Cómo dirigir un grupo de discusión" que se encuentra al final de este libro tiene más ideas y mejores prácticas para usar este libro en un grupo.

4. ¿Hay hombres que te ayudaron a identificar y sanar las heridas de tu infancia y a romper el ciclo? Considera enviarles una nota de agradecimiento.

[1] Alcohólicos Anónimos: *La historia de cuántos miles de hombres y mujeres se han recuperado del alcoholismo* , 4ª ed. (Nueva York: Alcoholics Anonymous World Services, 2001), 60.
[2] Marc Schulz y Robert Waldinger, "Un estudio de Harvard de 85 años descubrió lo principal que nos hace felices en la vida: nos ayuda a 'vivir más'", CNBC Make It, 10 de febrero de 2023, https://www.cnbc.com/2023/02/10/85-year-harvard-study-found-the-secret-to-a-long-happy-and-successful-life.html .
[3] Carl Gustav Jung, *El hombre moderno en busca de un alma* (Eastford, CT: Martino Fine Books, 2017), 264.

EPÍLOGO

GRACIAS POR PERMITIRME ser parte de tu historia durante unas horas. Espero y rezo sinceramente para que Dios haya usado estas páginas para ayudarte a sanar, o comenzar a sanar, tus heridas de la infancia y romper el ciclo para ti y tu familia.

Dios te ama más de lo que nadie puede describir con simples palabras, y solo quiere lo mejor para ti. Como un padre amoroso, Él te proveerá todo lo que necesitas para cambiar tu vida. Él lo ha prometido una y otra vez en el proceso bíblico que hemos explorado.

Como vuestro hermano mayor en la orden fraternal de los muchachos quebrantados, me gustaría dejaros cuatro sugerencias:

- En primer lugar, vuelve a leer el libro. Todos hemos vuelto a ver una película y hemos dicho: "Bien, ahora lo entiendo". El principio es el mismo. Te han presentado muchos términos y conceptos nuevos. Tendrán mucho más sentido en una segunda lectura, ahora que puedes ver todo el arco del proceso.
- En segundo lugar, sé transparente con uno o dos amigos. Casi todos los cambios significativos que he observado en la vida de los hombres La vida de las mujeres se ha desarrollado, al menos en parte, porque han mantenido relaciones auténticas con otros hombres. La clave es ser honesta. Y la magia es que, en lugar de que los hombres te rechacen, se sentirán atraídos por tu humildad y vulnerabilidad.
- En tercer lugar, hablen de este libro en grupo. Por supuesto, para ustedes. Pero incluso si no necesitan hablar de él, otros hombres sí lo hacen, especialmente hombres más jóvenes que

están tratando de descubrir qué significa ser un hombre, esposo y padre saludable. Ustedes podrían marcar una verdadera diferencia en sus vidas. Y si ustedes no los ayudan, ¿quién lo hará?

- En cuarto lugar, afirme o reafirme su fe. Mis libros abarcan una amplia gama de temas masculinos, pero cada uno de ellos fue escrito para ayudarle a superar algún obstáculo específico a la fe. En este libro, ese obstáculo son sus persistentes heridas de la infancia. Sinceramente espero que haya experimentado suficiente progreso como para sentirse obligado a afirmar, reafirmar o renovar su fe en Jesús.

Probablemente nunca nos hayamos conocido, pero creo que puedes lograrlo. Puedes cambiar tu vida con la ayuda de Dios y las personas adecuadas. No te detengas ahora. Deja que este libro sea el comienzo de una hermosa nueva etapa en tu vida.

EXPRESIONES DE GRATITUD

PARA CREAR Y PUBLICAR ESTE LIBRO se necesitaron las habilidades, la sabiduría y las conexiones de docenas de personas con cientos de años de experiencia colectiva. Como los créditos que aparecen al final de una película, algunas de sus contribuciones han sido tan importantes que deben ser agradecidas públicamente.

En primer lugar, mi esposa, Patsy, siempre ha sido mi primera lectora y mi mejor asesora. Nuestra hija, Jen, me hizo recomendaciones clave. Lottie Hillard es la consejera que me ayudó a entender por primera vez que podía enfrentar la verdad, enfrentar mis heridas de la infancia y sanar.

Mis otros primeros lectores son todos hombres cuyos comentarios identificaron dónde necesitaba explicarme mejor para poder dar en el blanco, en lugar de rebotar en él. Gracias, Jeff Bach, Connor Jones, Aubrey Truex, Winn Truitt y John Vonberg. Gracias también a Ruth Ford, que hizo la primera edición sustancial y ayudó a sacar la basura, como me ha ayudado a hacer durante treinta años.

Quiero agradecer especialmente a Jamie Turco por la redacción y la edición sustancial. Nadie me ayuda a decir lo que hay que decir, el Como a mí me gusta escribirlo, mejor que Jamie. Además de ser una brillante colega durante dieciocho años (¡y todavía tiene menos de cuarenta!), es mi querida amiga.

Erik y Robert Wolgemuth han sido mis amigos y agentes literarios durante más de treinta años. Su amor por mí personalmente, así como su fe en mi mensaje, me han permitido trabajar con los mejores editores del mundo de la literatura cristiana. Estoy profundamente agradecido.

El apoyo del equipo de Man in the Mirror, y su entusiasmo por este libro en particular, ha sido un soplo de aire fresco para mí todos los días. Gracias.

Desde el primer día que conocí a Jon Farrar en Tyndale House Publishers, supe que Tyndale sería la empresa perfecta para la misión de este libro. Y no me equivoqué. Su celo y pasión por hacer llegar este mensaje a la mayor cantidad posible de hombres me ha hecho sentir tan humilde como apasionado. Me gustaría mencionar y agradecer especialmente a los siguientes miembros del equipo de Tyndale: Stephanie Abrassart, Ron Beers, Donna Berg, Wendie Connors, Lois Davisson, Kaylee Frank, Cassidy Gage, Alan Huizenga, Claire Lloyd, Andrea Martin, Jennifer Phelps, Dean Renninger y Jonathan Schindler. Y gracias a Sarah Adams y Jeremy Park por su trabajo en el audiolibro.

GUÍA: CÓMO DIRIGIR UN GRUPO DE DISCUSIÓN

No es necesario ser un profesor experimentado o un líder de debates para dirigir un debate sobre *From Broken Boy to Mended Man* . Tanto si ya tienes un grupo como si quieres empezar uno nuevo, puedes facilitar debates reflexivos siguiendo estas pautas.

¿PARTE DE UN GRUPO EXISTENTE?

Planifique reunirse periódicamente y analizar las preguntas que aparecen al final de cada capítulo. Si bien el libro está escrito para hombres, su grupo de discusión puede incluir hombres, mujeres o una audiencia mixta. Siga leyendo para obtener más sugerencias.

¿QUIERES INICIAR UN NUEVO GRUPO?

El tamaño óptimo del grupo es de cuatro a doce personas. Supongamos que algunos tendrán que faltar una semana de vez en cuando.

Fotocopia el índice y las preguntas al final. de un par de capítulos. Luego, entregue copias a las personas con las que desea reunirse. Pregúnteles si les gustaría participar en un grupo de discusión que lea el libro y responda preguntas al final de cada capítulo. Este puede ser un grupo del trabajo, la iglesia, su vecindario o cualquier combinación.

Pida un compromiso de cuatro semanas para discutir la "Parte 1: Cómo desentrañar las heridas de la infancia". Si el grupo se integra, continúe con los capítulos restantes.

DECIDE CUÁNDO Y DÓNDE QUIERE REUNIRSE

La mayoría de los grupos se reúnen semanalmente, pero muchos grupos exitosos se reúnen cada dos semanas o una vez al mes. Debido a los temas de discusión, elija un lugar que sea propicio para conversaciones más profundas y personales, como una casa o una cafetería con asientos al aire libre.

DECIDE CUÁNTO TIEMPO QUIERES REUNIRTE

La mayoría de los grupos se reúnen durante una o dos horas, según la hora del día y las limitaciones de horario. Por ejemplo, para una reunión de una hora por la mañana antes del trabajo, este podría ser un buen horario a seguir:

- Haga una pregunta para romper el hielo y ayudar a las personas a abrirse, como por ejemplo: “¿Alguien tuvo una semana particularmente buena o difícil?” (5 minutos).
- Discuta las preguntas al final del capítulo. (45 minutos)
- Oren unos por otros como grupo. (10 minutos)

En el caso de reuniones más prolongadas, utilice el tiempo adicional para debatir en profundidad. O, si se reúne durante el desayuno o el almuerzo, reserve tiempo adicional para comer.

ANTES DE LA REUNIÓN, DISTRIBUYA COPIAS DEL LIBRO

Tenga una copia para cada miembro. (Pueden reembolsarle el dinero). Pida a los miembros del grupo que asistan a la primera reunión habiendo leído ya los dos primeros capítulos y preparados para responder las preguntas que aparecen al final del capítulo 2. (Después de esa reunión inicial, puede optar por cubrir un capítulo a la vez).

DESAFÍO A TODOS A LEER ANTES DE LAS REUNIONES

Un líder me contó una vez acerca de un grupo pequeño que obtuvo resultados dispares. Dijo: “Las personas que leen el capítulo que estudiamos antes de venir están creciendo, y quienes no lo leen están estancados. Los estancados simplemente no pueden entender por qué sus vidas no están cambiando”.

SEA PUNTUAL

Comenzar y finalizar a tiempo genera confianza.

GUÍA LA DISCUSIÓN

La clave para que un grupo de debate tenga éxito es asegurarse de que cada miembro tenga tiempo para hablar. A medida que plantea la reflexión y el debate, Preguntas en

orden, anime a cada persona a compartir sus pensamientos, experiencias e ideas cada semana.
No hables más del 25 por ciento del tiempo. Si hay silencio cuando haces una pregunta, no intentes llenar el espacio.
Si hay un miembro del grupo especialmente callado, tome la iniciativa y diríjase a él por su nombre; por ejemplo, “Juan, ¿cómo responderías a la pregunta 3?”. Pero perciba su ritmo. Si no está listo para hablar, no lo fuerce.
Si, por el contrario, un miembro del grupo domina constantemente la conversación, pídale en privado que le ayude a sacar a relucir a los miembros tímidos del grupo.
Si un miembro del grupo plantea una pregunta fuera de tema que distrae de la conversación, sugiera hablar sobre ese tema en otro momento.
Y si alguien te hace una pregunta que está fuera de tu alcance, simplemente dilo y sigue adelante. No necesitas ser un maestro o un consejero; tu papel es simplemente guiar la discusión.

CUIDADO

El valor es lo que sostiene a un grupo. Cada vez que alguien aparece, ha decidido no hacer otra cosa. Entonces, ¿qué es lo que los hombres encuentran valioso?
Los hombres vendrán si sienten que realmente te preocupas por ellos. La vida puede ser brutal, especialmente cuando se trata de curar heridas que no han sanado. Todos necesitamos que nos alienten.
Llama o envía un mensaje de texto a cada miembro del grupo todas las semanas, el día anterior a la reunión para recordarles, pero también para saber cómo están. El interés es el factor decisivo.

ACERCA DEL AUTOR

Patrick Morley , PhD, es el fundador de Man in the Mirror, un ministerio global que impacta a miles de iglesias y millones de hombres (maninthemirror.org). Después de construir una de las cien empresas privadas más grandes de Florida a la edad de treinta y cinco años, Patrick pensó: *Debe haber más en la vida que esto* . Motivado por su propia búsqueda de significado y propósito, comenzó un estudio bíblico semanal en un bar con un puñado de hombres en 1986, un estudio que ahora llega a miles de hombres en todo el mundo cada semana. Puede encontrar el estudio en patrickmorley.com/mimbiblestudy . Ha escrito veintitrés libros, incluido *The Man in the Mirror* , nombrado uno de los cien libros cristianos más influyentes del siglo XX. Su pasión es ayudar a los hombres a darle sentido a sus vidas. Su misión es llevar el mensaje de amor de Dios a una generación quebrantada. Él y su esposa viven en Winter Park, Florida. Puede escuchar más sobre su historia y recibir aliento de diversas formas prácticas en patrickmorley.com .

¿QUIERES LEER MÁS DE PATRICK MORLEY?

Si realmente le gustó este libro y desea recibir más aliento en su camino con Dios, Patrick ha escrito otros libros para ayudarlo a seguir sanando y a hacer crecer su fe. A continuación, se incluyen algunos resúmenes que pueden ayudarlo a elegir uno o más. Todos ellos están disponibles en su sitio web en patrickmorley.com .

- *El Hombre en el Espejo* le ayudará a examinar su vida al observar 24 problemas comunes que enfrentan los hombres, como la identidad, el significado, el propósito, el matrimonio, los hijos, los amigos, el trabajo, el dinero, la toma de decisiones, la gestión del tiempo, las emociones y cómo cambiar.

- *Man Alive* es una hoja de ruta que te ayudará a comprender esa energía cruda e inquieta que llevas dentro para que puedas sentirte más vivo. Aprenderás a transformar tus siete necesidades primarias en una poderosa vida espiritual.

- *How God Makes Men* ofrece diez principios atemporales de algunos de los hombres más conocidos de la Biblia. Al igual que nosotros, ellos se sintieron maltratados y abandonados, no calificados para liderar, y su fe fue puesta a prueba hasta el punto de ruptura. Al igual que nosotros, ellos anhelaban marcar una diferencia.

- *El hombre cristiano* es una conversación sobre los diez temas que los hombres seguidores de Jesús consideran más importantes. Estas son las mejores lecciones que Patrick ha aprendido sobre cómo llevar una vida más equilibrada, cómo pensar en el trabajo, qué hace que un esposo sea excelente, cómo ser un padre que marca la diferencia y más.

- *Las cuatro voces* te ayudarán a entender las voces negativas que hay en tu cabeza, una de las nueve características de los chicos con problemas. Aprenderás qué son esas voces, de dónde vienen y cómo identificar qué voz te está hablando para que puedas tomar el control de la conversación.

- *Una guía para el hombre sobre las disciplinas espirituales* le ayudará a desarrollar 12 hábitos que pueden fortalecer su relación con Cristo. A lo largo de muchos siglos, los seguidores de Jesús han practicado estas disciplinas para conocer, amar y servir a Dios con mayor devoción.